പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയത്.

ഗ്രന്ഥകർത്താ

കെ. രാമവാദ്ധ്യർ ബി. ഏ. ബി. എൽ.

വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്സ്. ശങ്കരവാദ്ധ്യർ ബി. ഏ.

പ്രകാശകൻ

എസ്സ്. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേപ്രാൾ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

പ്രകൃതി
ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയതു്.

ഗ്രന്ഥകർത്താ

കെ. രാമവാര്യർ ബി.ഏ. ബി.എൽ.

വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്സ്. ശങ്കരവാര്യർ ബി. ഏ.

പ്രകാശകൻ

എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേപ്രാൽ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

മുഖവുര

ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയതു ൧൧൦൦ ധനുമാസത്തിലാണ്. ആ വർഷത്തിൽ തന്നെ ആദ്യപതിപ്പു മുഴുവനും ചെലവായതുകൊണ്ടു തന്നെ മഹാജനങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തോടു പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അനുകൂലാഭിപ്രായം ഏറെക്കുറെ വെളിവാകുന്നുണ്ട്. അന്നു മുതൽ പലരും പുസ്തകത്തിനാവശ്യപ്പെട്ടു എഴുത്തുകൾ അയച്ചുകൊണ്ടിരുന്നിട്ടും വീണ്ടും അച്ചടിപ്പിക്കുന്നതിനു ഇത്രയും കാലതാമസം ഉണ്ടായതിനുള്ള സമാധാനം കൂടി ഈ ഘട്ടത്തിൽ പറയേണ്ടതായിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സാ സർവ്വസ്വം എന്നപേരിൽ സവിസ്തരമായ ഒരു ചികിത്സാഗ്രന്ഥം ഗദ്യമായി രചിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നു ഗ്രന്ഥകർത്താവിനോടു പലരും അപേക്ഷിച്ചതിനെ അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇനിയും ആ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയാൽ മതിയെന്നു വിചാരിച്ചിരുന്നതാണ് ഈ രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ കാലതാമസത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്യോഗസംബന്ധമായ ജോലിക്കൂടുതലും പ്രകൃതി ജീവിതചര്യകളിലുള്ള നിഷ്കർഷയും നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള സമയദൌർല്ലഭ്യം അപ്രകാരമൊരു ഗ്രന്ഥം വേഗത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു വിഘാതമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ വിധമുള്ള ചില പരിഷ്കാരങ്ങളോടു കൂടി രണ്ടാം പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ നിശ്ചയിച്ചതാണ്.

ഇപ്രകാരമുള്ള ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഗദ്യമായിത്തന്നെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതാണെന്നു ഇതിനകം പലരും എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പദ്യമാണെന്നു കേട്ട മാത്രയിൽ തന്നെ പുസ്തകം വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരും ഇല്ലാതില്ല. എന്നാൽ ഇതിലെ പദ്യങ്ങളുടെ ലാളിത്യവും ഭംഗിയും കണ്ടു പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിരസന്മാരായ പല രസികന്മാർ കൂടി ഈ രീതിയെ അഭിനന്ദിക്കുകയും പദ്യരീതിയെ ഭേദപ്പെടുത്തേണ്ടെന്നു അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഉഭയപക്ഷക്കാരുടേയും അഭിപ്രായങ്ങളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ടു പുതിയ പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നുദ്ദേശിച്ചു വ്യാഖ്യാനം കൂടി ചേർക്കാൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയതാണ്. അതുകൊണ്ടു വിഷയഗൌരവത്തിനനുസരണമായി പല പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങളും വിശദീകരണങ്ങളും സന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളെ

ലെല്ലാം ഒരു ഗദ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണമാണ് വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ ഗതിയെന്നു വായിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

മി: ശങ്കരവാര്യർ ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ സഹോദരനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെത്താമസിച്ചും മററും പ്രകൃതിചികിത്സാ വിഷയത്തിൽ നല്ല പാണ്ഡിത്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള യുവസാഹിത്യരസികനും ആയതുകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനവും പ്രവേശകവും ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്കും വായനക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനും ഏററവും പര്യാപ്തമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സാ ചാര്യന്മാരായ പലരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും ഇതിൽ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ആവർത്തനമായി തോന്നാനിടയുള്ള പല ഘട്ടങ്ങളും വിസ്തരഭയത്താൽ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ആദ്യവായനക്കാർ ആരംഭം മുതൽ തുടച്ചയായി വായിക്കേണ്ടതാണെന്നു അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. പൂർവ്വാപരവിരോധങ്ങളുമായ ചില അഭിപ്രായങ്ങളും ഇതിൽ അങ്ങിങ്ങായി കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പ്രായേണ അവയ്ക്കു വേണ്ട സമാധാനങ്ങളും പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചോറും കറികളും കൂടാതെ പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രം കഴിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു 'കൂനി'യിരിക്കയേയുള്ളൂ എന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ഛായാപടം ഒന്നുകാണട്ടെ; ഒരു മഴദിവസം എടുത്ത ഫോട്ടോ ഉപയോഗിച്ചതിനാൽ അല്പം ഇരുൾമ വന്നുപോയിട്ടുള്ളതാണ്. ദേഹമെല്ലാം ഉടുപ്പിൽ പൊതിഞ്ഞു ശരീരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയെ മറയ്ക്കാതെ തന്റെ ഛായാപടം എടുത്തുകൊള്ളുന്നതിനനുവദിച്ച ആ മഹാത്മാവു് രാജ്യാന്തരങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാ ചാര്യന്മാർക്കു കൂടി മാതൃകയായിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. പ്രാരംഭ ചികിത്സകന്മാർക്കു ഈ ഛായാപടദർശനം അത്യന്താശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്നു കരുതുന്നു.

ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ കുറിപ്പെഴുത്തിന്നപ്പുറമേ മി: ശങ്കരവാര്യർക്കു കാര്യാന്തരത്താൽ വിദേശയാത്ര ചെയ്യേണ്ടിവന്നതിനാൽ അതു പകർത്തി പ്രസ്സിൽ കൊടുത്തതും പ്രൂഫ പരിശോധിച്ചതും ഞാൻ തന്നെയാണ്. അതിനാൽ വന്നിട്ടുള്ള അപൂർവ്വം സ്ഖലിതങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയ്ക്കു ഒരു ശുദ്ധിപത്രം കൊടുക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ.

ഒന്നാംപതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

ശ്രീമാൻ വെണ്മണി കെ. രാമവാൎയ്യർ അവർകൾ ബി. എ. ബി. എൽ. രചിച്ച പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം എന്നഗ്രന്ഥം പൊതുജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന എനിക്കവളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. മി. രാമവാൎയ്യർ മൂന്നു നാലു കൊല്ലമായി ലൂയികൂണിയുടെയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെയും അഭിപ്രായങ്ങളനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകയും അവരുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ ഈ നാട്ടുകാരിൽ പ്രയോഗിച്ചു അവയുടെ ശ്രേഷ്ഠതയെ വിശദീകരിക്കയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ദേഹമാണ്. തീരാവ്യാധികളായി അറിയപ്പെടുന്നവയും ഡാക്ടറന്മാരും ആയുൎവ്വേദവൈദ്യന്മാരും കൈവിടുന്നവയുമായ അനവധി കൎമ്മവ്യാധികളെ ശ്രീമാൻ രാമവാൎയ്യരവർകൾ അദ്ദേഹത്തിന ലഭിക്കുന്ന അല്പമായ വിശ്രമാവസരത്തിൽ സുഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സയിലുള്ള ബലമായ വിശ്വാസംകൊണ്ടും നാട്ടുകാർ വൈദ്യസഹായത്തിനായി ധനം ചെലവുചെയ്യരുതെന്നുള്ള വിചാരംകൊണ്ടും യാതൊരു പ്രതിഫലവും പററാതെ അദ്ദേഹം നിരവധിരോഗികളെ ചികിത്സിച്ചുവരുന്നു; ഞാൻ വൈക്കത്തുചെന്നിട്ടുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരാസ്പത്രിയിലെന്നപോലെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ പലരോഗികളെകണ്ടിരുന്നു. സ്വതവേയുള്ള ധിഷണാശക്തികൊണ്ടും പരിചയം മൂലം ലഭിച്ച സാമൎത്ഥ്യംകൊണ്ടും തിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരിൽ മി. രാമവാൎയ്യർ അഗ്രഗണ്യനായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു. ഇത്ര നിപുണനും അനുഭവസ്ഥനുമായ ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സകന്റെ ഗ്രന്ഥം വെറും തൎജ്ജമകളെഅപേക്ഷിച്ചു മെച്ചമായിരിക്കുമെന്നു വായനക്കാൎക്ക നിഷ്പ്രയാസം ഊഹിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ലൂയികൂണിയുടെയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെയും ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ഈ രാജ്യത്തെ സ്ഥിതിഗതിയെ അവലോകിക്കാതെ ചിലർ തൎജ്ജമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലാകട്ടെ അങ്ങിനെയുള്ള ന്യൂനതയെ നിശ്ശേഷം പരിഹരിക്കുന്നു. ലൂയികൂണിയുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ സൎവ്വപ്രധാനമായി സ്വീകരിക്കുകയും മററുപ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ തത്വങ്ങളെ വേണ്ടിടത്തു അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന ഗ്രന്ഥകൎത്താവ് പ്രത്യേകം നിഷ്കൎഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മി: രാമവാര്യർ ഇന്നും പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായപ്രകാരം ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ജീവിതക്രമം രോഗികൾക്കും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കും അനുകരണീയമാണു്.

മി: രാമവാര്യർ വെളുപ്പിനു നാലുമണിക്കു എഴുന്നേൽക്കുന്നു. തദനന്തരം തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു അദ്ദേഹം അര മണിക്കൂർനേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യും. മലശോധനകഴിഞ്ഞു് പിന്നീടു് ഉമിക്കരിയും മാവിലയുംകൊണ്ടു് ദന്തശോധന ചെയ്യുന്നു. വെറുംനിലത്തു് അര മണിക്കൂർ കിടന്നശേഷം അര മണിക്കൂർ നേരം അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെ സമ്പ്രദായപ്രകാരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിസ്നാനാനന്തരമുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യായാമം ഓട്ടവും ചാട്ടവുമാണു്. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞാൽ വായു കലർത്തിയ ശുദ്ധജലം എഴൗൺസോളം സാവധാനത്തിൽ കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു് ചേർക്കാറുണ്ടു്. പോലീസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജോലി സംബന്ധിച്ച കൃത്യങ്ങൾക്കു പോകുന്നതു ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു ശേഷമാകുന്നു. പതിനൊന്നു മണിക്കു തിരിച്ചു വന്നു് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ ആഹാരം ചിലപ്പോൾ നാലഞ്ചു പൂവൻപഴവും പതിനഞ്ചു ബദാംകുരുവുമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രണ്ടുനേന്ത്രപ്പഴവും ഒരുമുറി തേങ്ങയും കഴിക്കും. ഈ ആഹാരം കഴിഞ്ഞു് അദ്ദേഹം വീണ്ടും സ്വകൃത്യാനുഷ്ഠാനത്തിനു പോകുന്നു. ചില സമയം അഞ്ചുമണിക്കു് ഒരു പ്രകൃതിസ്നാനംകൂടി നടത്തും. സ്നാനത്തിനുശേഷം അത്താഴത്തിൽ ഈന്തപ്പഴവും രണ്ടുമൂന്നു പൂവൻപഴവും ഉപ്പുകൂട്ടാതെ വട്ടത്തിൽ നുറുക്കി വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കാ ഉപ്പേരിയും കഴിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ എട്ടു മണിക്കു ജലസ്പർശസ്നാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണു്. അതു അരമണിക്കൂറിലധികം നേരമുണ്ടായിരിക്കും. മി. രാമവാര്യർ കൃത്യം ഒൻപതുമണിക്കു ഉറങ്ങുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപു് വായു കലർത്തിയ എഴൗൺസോളം വെള്ളം അദ്ദേഹം കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ മുററത്തും ചിലപ്പോൾ നാലുകെട്ടിന്റെ നടുമുററത്തിനടുത്തു വെറും തറയിലും തലയിണയില്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നു. സൌകര്യമുള്ളപ്പോൾ മണ്ണിലിരിക്കുന്നതിനും വെയിലുകൊള്ളുന്നതിനും അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടു്. പലപ്പോഴും വ്യായാമത്തിനായി വിറകു കീറും. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ദേഹം മുഴുവൻ ചെളി പുരട്ടി സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയില്ല. സൂര്യസ്നാനം കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകൃതിസ്നാനവുമുണ്ടായിരിക്കും. ദിവസവും ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീർ കുടിക്കുകയോ നാരങ്ങായും പഴവുംകൂടി ചവച്ചു തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ അദ്ദേഹം നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

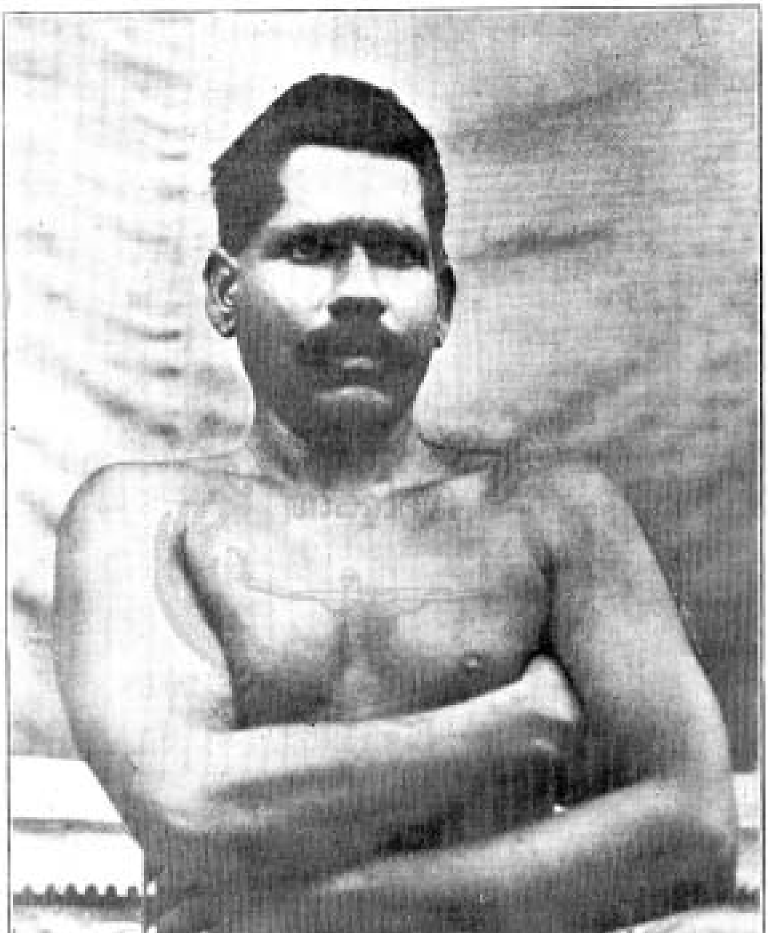
പ്രകൃതി ചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു ശരീരം പരവശമാകുമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ മി. രാമവാൎയ്യരുടെ ഛായാപടം ഒന്നു കണ്ടാൽ അവരുടെ ഭയം പാടെ നീങ്ങുന്നതാണു്. * ആദ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം അല്പം മെലിഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇപ്പോൾ നല്ല ആരോഗ്യസ്ഥിതി വന്നിട്ടുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ നിഷ്കൎഷയായി പ്രകൃതി തത്വങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും അനവധി രോഗങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തുവരുന്ന മി. രാമവാൎയ്യരുടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം രോഗികൾക്കു ഒരനുഗ്രഹവും മലയാളഭാഷയ്ക്കു ഒരു സമ്പത്താകുന്നു.

എം. ആർ. മാധവവാൎയ്യർ ബി. ഏ. എൽ. എൽ. ബി.

---

* മി: രാമവാൎയ്യർ ഇപ്പോൾ നെയ്യാറ്റിൻകര ആക്റ്റിംഗ് സ്റ്റേഷനറി മജിസ്ത്രേട്ടാണു്. കാണണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ ചെല്ലണം. ജോലിക്കൂടുതൽ കൊണ്ടു എഴുതിയയക്കുന്നവൎക്കു മറുപടി അയയ്ക്കുവാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ



VENMONI K. RAMA WARIYAR.

രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്ക് പൂർവ്വാധികം സന്തോഷമുണ്ട്. ശ്ലോകത്തിൽ ചികിത്സാതത്വങ്ങളെ ചമൽക്കാരപൂർവ്വം പ്രതിപാദിക്കുന്നതു് സാഹിത്യമർമ്മജ്ഞന്മാർക്ക് രസകരമാണെങ്കിലും സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് സുഗ്രഹമല്ല. ഈ ആക്ഷേപത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ മുതലായവർ പുറപ്പെടുവിച്ച അഭിപ്രായത്തിന്റെ ഫലമായി ഗ്രന്ഥത്തെ വിസ്താരപ്പെടുത്തി ലളിതമായ വ്യാഖ്യാനത്തോടു കൂടിയാണ് ഇപ്പോൾ ഇതിനെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതു്. പുസ്തകത്തിന്റെ മെച്ചവും, കാവ്യത്തിന്റെ രസവും, കർത്താവിന്റെ ഗൌരവവും വായനക്കാർ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കൊള്ളട്ടെയെന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതു്. കേരളത്തിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പഠിപ്പും പഴക്കവും അനുഭവവും പരിചയവും കൊണ്ട് അഗ്രിമസ്ഥാനത്തെ വഹിക്കുന്ന ഒരു ദേഹമാണ് പ്രസ്തുത കൃതിയുടെ കർത്താവെന്ന ഞാൻ വായനക്കാരോട് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനചര്യയെക്കുറിച്ച് ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരികയിൽ ഞാൻ സമഗ്രമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിൽ ലൂയി കൂനിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റേയും സിദ്ധാന്തങ്ങൾ കൂടാതെ ജലചികിത്സയെക്കുറിച്ച് അന്യന്മാർ എഴുതിയിട്ടുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും ക്രോഡീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അനവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ച് പഴക്കം സമ്പാദിച്ച ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ഈ നാട്ടിനു ചേർന്ന ഭക്ഷണക്രമവും മറ്റും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെറും ജലചികിത്സ കൂടാതെ ഉപവാസം, ജലപാനം മുതലായവകൊണ്ടും ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ആകപ്പാടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പ് എല്ലാ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്നും സഹായമായ ഒരു ഗ്രന്ഥമാണെന്ന് ഖണ്ഡിച്ചു പറയുവാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതിചികിത്സാ തത്വങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പ്രചുരപ്രചാരത്തെ പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മാമൂലിനെതിരായ വിധികളും അസുഖം തോന്നുന്ന ക്രമങ്ങളും ആചരിക്കുന്നതിലുള്ള വൈഷമ്യം കൊണ്ട് പലരും ആ പദ്ധതിയെ നിർണ്ണാം സ്വീകരിക്കുന്നി

ല്ല. തന്നെയുമല്ല ചികിത്സ തുടൎന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ചൊറി ചിരങ്ങ് വയറുകടി ക്ഷീണം മുതലായവ ശമനപരമായ രോഗാധിക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി കടന്നുകൂടുമ്പോൾ രോഗി വല്ലാതെ വിഷമിക്കുന്നു. രോഗശമനത്തിന്നുവേണ്ടി ഒരു സന്യാസിയുടെ ദിനചൎയ്യകളെ സ്വീകരിക്കുവാൻ മനസ്സില്ലാത്തവർ പ്രകൃതിചികിത്സയെ അഭയം പ്രാപിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. സൎവ്വ മരുന്നുകളും കടിച്ച് കത്തിവെപ്പും ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിച്ച് ഗത്യന്തരമില്ലാതാകുമ്പോഴാണ് മിക്കയാളുകളും പ്രകൃതിചികിത്സയെ വരിക്കുന്നതു്. കതിരിൽ ചാണകം വച്ചാൽ നല്ല വിളവുണ്ടാകാത്തതുപോലെ തന്നെ ചൈതന്യശക്തി തീരെ ക്ഷയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയതുകൊണ്ട് വലിയ പ്രയോജനമില്ല. ആരംഭത്തിൽ ധാരാളം പുഷ്ടുള്ളവരും ക്ഷീണന്മാരും ദിനചൎയ്യകളെ ക്രമേണ മാററി മാററി പ്രകൃതിയിലേക്കു കടക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്നാനങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാത്രം രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. മനസ്സിന്റെനിയന്ത്രണം രോഗശമനത്തിന്നത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. "മനഏവമനുഷ്യാണാം കാരണംബന്ധമോക്ഷയോ:" എന്നുള്ള പ്രമാണം എത്രയും അൎത്ഥവത്താകുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അതിൽ ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുകയും രോഗം വളരെ വേഗം സുഖപ്പെടുമെന്ന് ആശിക്കുകയും ആശാപൂരിതവും പ്രസന്നവുമായ ഒരു മനസ്ഥിതി പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പ്രകൃതിചികിത്സ മററു ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ശത്രുവല്ല. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായും ശരീരത്തിന്ന് ഗുണകരമായും മററു ചികിത്സാരീതികളിലുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ട് യാതൊരു വിരോധവുമില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാരണ ജല ചികിത്സ, മണ്ണുപ്രയോഗം, സ്വേദം, ഉപവാസം, പ്രാണായാമം, വ്യായാമം, വൎണ്ണചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം, ഭക്ഷണചികിത്സ ഇവയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ മാൎഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം സ്വീകരിച്ച് പ്രസന്നനായും ബ്രഹ്മചാരിയായും ഒരു രോഗി ജീവിക്കുന്നതായാൽ തീൎച്ചയായും രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടും. ശമനപരമായ രോഗാധിക്യം വരുമ്പോൾ പരിഭ്രമിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ആശ്വാസത്തിനായി ബയോകെമിക്ക് മരുന്നുകൾ, വസ്തി, ആവണക്കെണ്ണ ഇവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ട്. വലിയ രോഗമില്ലാത്തവർ അല്പം ഉപ്പുപയോഗിക്കുന്നതിലും ഞാൻ വിരോധം പറയാറില്ല. ഇങ്ങിനെ അല്പാല്പമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നതു് രോഗികളുടെ പരിഭ്രമത്തേയും ചാപ

ശതയേയും കണ്ടിട്ടു മാത്രമാകുന്നു. ശുദ്ധമായ പ്രകൃതി ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു് താല്പര്യവും മനസ്സും ഉള്ളവരുടെ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷമാവുമെന്നു് ഉറപ്പു പറയാം. എന്നാൽ പെട്ടെന്നു് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അമർത്തി തൃപ്തിയടയേണ്ടവർക്കു് പ്രകൃതിചികിത്സ പററുകയില്ല. ഇരുട്ടുകൊണ്ടു് ഓട്ടയടയ്ക്കുന്ന വിദ്യ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർക്കു് ഇഷ്ടവുമല്ല.

ഓരോ രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാത്തതു് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ഒരു ദൂഷ്യമാണെന്നു് ചിലർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. രോഗം ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളുവെന്നും ചികിത്സയും ഒന്നേയുള്ളുവെന്നും വാദിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോടു് ലക്ഷണങ്ങൾക്കു് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണമെന്നു് പറയുന്നതു് അസംബന്ധമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സാവിധിയിലും അല്പം മാററങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നും ദോഷിൻെറ കിടപ്പനുസരിച്ചു് ചികിത്സ വേഗത്തിലോ സാവധാനത്തിലോ എങ്ങിനെയാണു് ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമുള്ള സംഗതികൾ മാത്രം ഗ്രഹിച്ചാൽ ചികിത്സ നിഷ്പ്രയാസമാണു്.

അവനവൻ അവനവൻെറ ഡാക്ടരായിരിക്കണമെന്നുള്ള തത്വം പ്രചാരത്തിൽ വരണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഞാൻ പല രോഗികൾക്കും ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തതിൽ ഒരുത്തരും നേരെ അവയെ ആചരിച്ചിട്ടില്ലെന്നാണു് എൻെറ അറിവു്. വെള്ളത്തിലിരുന്നു് കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മിക്കവരും വ്യായാമം മുടക്കും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ നിർബ്ബന്ധം എല്ലാവർക്കുമില്ല. ചികിത്സാകാലത്തു് സംഭോഗാധിക്യം കൊണ്ടു് പലർക്കും തകരാറു് പററുന്നു. മുറുക്കു് വീടിവലി മുതലായവ നിശ്ശേഷം നിറുത്താതെയിരുന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. രണ്ടുനേരവും ക്ലിപ്തമായി സ്നാനങ്ങളും വ്യായാമവും നടത്തുകയും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ പ്രകൃതിഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കുകയും ശുദ്ധവായുവിൽ കഴിയുന്നതു പെരുമാറുകയും കഴിയുന്നതു ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കയും മനസ്സിനെ ശാന്തവും പ്രസന്നവുമാക്കി വെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല.

ആരോഗ്യം നശിച്ചവർ അവരുടെ പാപമോചനത്തിനായി ചെയ്യുന്ന തപസ്സാണു് പ്രകൃതിചികിത്സ. മനുസ്മൃതിയിലും മററും പാപശാന്തിക്കായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ

പ്രകൃതിചികിത്സാവിധികൾ തന്നെയാകുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആത്മാവിനുമുള്ള അസ്വഖങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു ശക്തിയുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ഊറ്റുള്ള വെള്ളമുപയോഗിക്കുകയോ ആരോഗ്യപ്രദമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു് ദോഷകരമാണു്. വൃത്തികേടിന്റെ ഇരിപ്പിടമായ കുളങ്ങളിലെ ജലം ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ ധാരാളമാകുന്നു. ശുദ്ധജലം കുടിക്കുകയും ശുദ്ധജലത്തിൽ കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അശുദ്ധവായുവടിച്ചുവീശുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ എത്ര നാൾ പ്രകൃതിജീവിതം നയിച്ചാലും പറയത്തക്ക പ്രയോജനമുണ്ടാകയില്ല.

‘നീലാകാശ വിതാനമേന്തിനലതാവൃക്ഷാദിരോമാവലീ
ശ്രീലാഗാരമതിൽ ഫലാവലിയശിച്ചുംജ: പ്രപാനത്തൊടെ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യ തന്മേൽമരു-
ത്തോലാന്ദോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമുല്ലാഘരെല്ലാവരും’

എന്നുള്ള അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തം പ്രത്യേകം സ്മർത്തവ്യമാണു്. അനാരോഗ്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ മലകളിൽ കയറി ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ചും പവിത്രപവനൻ ശ്വസിച്ചും പ്രകൃതിയുടെ സന്താനങ്ങളെന്ന നിലയിൽ കുറേക്കാലം ജീവിതം നയിച്ചാൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

എം. ആർ. മാധവവാരിയർ ബി. എ; എൽ. എൽ. ബി.

പ്രവേശകം

അപരിമിതമായ ശക്തിയുള്ള ആവിക്കുതിരയെ മനുഷ്യൻ ആലോചിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഇരുമ്പുകടിഞ്ഞാൺകൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ചു വണ്ടിക്കു കെട്ടിയാൽ അതു സാധാരണ കുതിരകളുടെ എത്രയോ മടങ്ങു കൂടുതൽ ഭാരം വലിക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളതായിത്തീരുമെന്നുള്ള അത്ഭുതതത്വം കണ്ടുപിടിച്ചു പ്രയോഗിച്ച ജയിംസ്‌വാട്ടിനേയും അയാളുടെ യന്ത്രത്തിനേയും പററി ആളുകൾക്കു ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന അവിശ്വാസവും ഭയവും എത്രമാത്രമെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. ഇങ്ങിനെ പുതു സമ്പ്രദായത്തിൽ തീർത്ത വണ്ടി യമപുരത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതായ 'നശീകരണയന്ത്ര'മായിക്കരുതി മിക്ക ആളുകളും അതിനെ വെറുക്കുകയും ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അതുവരെയും കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽനിന്നും ഭിന്നമായ ആ സൃഷ്ടിവിശേഷത്തെപ്പററി യാതൊരു തുമ്പുമില്ലാത്ത അന്നത്തെ ജനങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനു അതിനെക്കുറിച്ചു ആലോചിക്കാൻ പോലും ക്ഷമയുണ്ടായില്ല.

വെള്ളം ആവിയാകുമ്പോൾ അതിന്റെ അളവു ആയിരത്തിൽപരം ഇരട്ടിവലുതാകുമെന്നും ഈ വളർച്ചയ്ക്കിടകൊടുക്കാതെ വായു കേറാത്തവിധം അടച്ച പാത്രത്തിൽ അതു ആവിയാക്കിയാൽ ഈ വികാസശക്തി പാത്രത്തെ പിളർക്കുകയോ അതു സാധിക്കയില്ലെങ്കിൽ ആവിയുടെ തള്ളലിനനുസരണമായ വഴിയെ പാത്രത്തെ നയിക്കുകയോ ചെയ്യുമെന്നുള്ള മുന്നറിവു ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു ആളുകൾക്കു ആവിയന്ത്രത്തിൽ അവിശ്വാസം ജനിച്ചതു്. ആവിയുടെ ഗതിയെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായം മനസ്സിലാക്കാഞ്ഞതുകൊണ്ടാണു വണ്ടി വല്ലയിടത്തും ചെന്നു തല്ലിത്തകർന്നുപോകുമെന്നു അന്നത്തെ ആളുകൾ പേടിച്ചതു്.

ഡാർവിന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാരായ കുരങ്ങന്മാരുടെ അനുകരണശക്തി ഏതാണ്ടു നമ്മിലുള്ളതുകൊണ്ടും ചിലരിൽ അതു അത്യന്തം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും എന്തബദ്ധം കാണിച്ചാലും അതിൽ പങ്കുകൊള്ളാൻ കുറേപ്പേർ കാണും. ഇങ്ങിനെയുള്ള ചിലർ വാട്ടിന്റെ വണ്ടിയിൽ കേറുവാനും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇവർ കുറേനാൾ സഞ്ചരിക്കുന്നതു കണ്ടു അപകടമൊന്നും ഇല്ലെന്നു മനസ്സിലായപ്പോൾ വേറെ ചിലർക്കും ധൈര്യമായി. ഇങ്ങിനെ വിശ്വാസം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു ഒടുവിൽ തീവണ്ടിയോടു വിരോധമുള്ളവർ വളരെ ചുരുങ്ങി.

ലോകത്തിൽ ഒരാൾക്കു അഭിവൃദ്ധിവരണമെങ്കിൽ വേറൊരു

ൾക്ക നാശം വരണമെന്ന സാർവ്വത്രികമായ നിയമമനുസരിച്ചു കുതിരവണ്ടി, കാളവണ്ടി മുതലായവയെ കഴുത്തിനുപിടിച്ചു പുറത്താക്കിക്കൊണ്ടാണ തീവണ്ടിയുടെ പുറപ്പാട്. അതുകൊണ്ടു യാത്രക്കാരുടെ ഏകശരണമായിരുന്ന മെയിൽ കോച്ചുകൾ നടത്തി അവരോട് അന്യായമായ കൂലി വാങ്ങിച്ചുപോന്ന ഒരു കൂട്ടർ വലിയ കഴപ്പമായി. വായിൽ മണ്ണടിക്കപ്പെട്ട ഇവർ പ്രക്ഷോഭിച്ചു തീവണ്ടിയേയും അതിന്റെ നിർമ്മാതാവിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതിനായി അരയും തലയും മുറുക്കി ഇറങ്ങി. വാസ്തവത്തിൽ ഇങ്ങു യിഷ്ടമായ സകലത്തും പ്രതികൂലികളുടെ പ്രതിരോധങ്ങളെ ജയിച്ചു ശാശ്വത പ്രതിഷ്ഠനേടുമെന്നുള്ള തത്വം വിളംബരപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു ആവിയന്ത്രവും അതിന്റെ സ്രഷ്ടാവും വിജയികളായി.

ഏതു സാധനത്തിന്റെയും പോരായ്മകളെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രത്യേക സാമർത്ഥ്യമുള്ള കാലഗതി വാട്ടിന്റെ യന്ത്രത്തിനുള്ള കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും വെളിപ്പെടുത്തിത്തന്നു. അതാതു കാലങ്ങളിൽ അതാതു കുറവുകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ആളുകളുമുണ്ടായി. ഇപ്രകാരം ഓരോ ഭാഗവും മാററിമാററി ചില പുതുഭാഗങ്ങൾ കൂടി ചേർത്തു വാട്ടിന്റെ സൃഷ്ടിയോടു വളരെ അകന്ന ഒരു ബന്ധംമാത്രമുള്ള രീതിയിൽ മാറിപ്പോയ ആവിയന്ത്രം ഇപ്പോൾ കപ്പലോടിച്ചുതന്നും മററും പലവിധത്തിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഇപ്രകാരം ഒരു ചരിത്രം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കുമുണ്ടു്. വിഷം കലർന്നഔഷധങ്ങളും, ശരീരം മുറിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളും, ഞരമ്പുമുറിക്കുന്ന കുത്തിവയ്പുകളും, ഓജസ്സുകുറയ്ക്കുന്ന പൊള്ളിക്കലുകളും എന്നുവേണ്ട പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ മററു പ്രവൃത്തികളും കൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തെ കൊള്ളയിട്ടുവന്ന അലോപ്പതിക്ക ഒരു കോടാലിയായി പ്രീസ്നിറ്റ്സ്, നീപ്പ് മുതലായവരിൽനിന്നു പ്രകൃതിചികിത്സ ജനിച്ചു. കീരിയും, പാമ്പും തമ്മിലുള്ളതു പോലെ ഒരു വൈരം പ്രകൃതിചികിത്സകർക്കും മററുതരം ചികിത്സകർക്കും തമ്മിൽ ഉണ്ടായി. ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാവിരോധികൾ ഈ ചെറുകുഞ്ഞുമുളയെ മുറിക്കുന്നതിനു വാളുമേന്തി ഇറങ്ങി. എന്നാൽ ആ കംസന്മാരുടെ ചതിവുകൾ ഒന്നും ഈ ഉണ്ണിക്കൃഷ്ണനെ കൊല്ലുന്നതിനു മതിയായില്ല. ഈ കിശോരന്റെ മാതാപിതാക്കന്മാരെ അവർ തടവിലിട്ടു കഷ്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ലൂയികൂനെ എന്ന ജർമ്മനീയ കൃഷികൻ ഈ പുതു മുളയുടെ ചുററും ഉണ്ടായിരുന്ന കാട്ടു ഏറാക്കളെ വെട്ടിത്തെളിച്ചു തന്റെ ബുദ്ധിശക്തിയും നോട്ടവും കൊണ്ടു ചില

വളങ്ങൾ ഇട്ടു അതിനെപുഷ്ടിപ്പെടുത്തി. കൺ കളിപ്പിക്കുന്ന പല ഫലകനികൾ നിറച്ചു ആ അങ്കുരം ഒരു മഹാവൃക്ഷമാകുന്നതു കണ്ടു അദ്ദേഹം തന്റെ ചരമാവസരത്തിൽ അമൃതിലാറാടി. ജസ്റ്റ് എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗാമി അങ്ങിങ്ങുണ്ടായിരുന്ന പുഴക്കേടുകൾ നീക്കി ഇത്തിൾക്കണ്ണികൾ വെട്ടിപ്പറിച്ചു ചെളിക്കുഴമ്പു കൊണ്ടു വ്രണങ്ങൾ കരിച്ചു ഇടവിടാതെ സ്വൈരമായി വളരാൻ അതിനു ഇടംകൊടുത്തു. ലസ്റ്റ്, ലിൻലാർ മുതലായ പുതിയ കൃഷിക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായ ചില നവീനദോഹമിശ്രങ്ങൾ ഇട്ടുവെള്ളം പകർന്നു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പറയത്തക്ക യാതൊരു കേടുമെന്യെ അതു വളർന്നുവരുന്നു. ജർമ്മനി, ആസ്ത്രിയ മുതലായ നടുയൂറോപ്പ് രാജ്യങ്ങളിൽ കിളിർത്തു വലിയ കൊമ്പുകളാകുന്ന പച്ചപ്പട്ടു കുടിക്കൂറകൾക്കു കീഴിൽ അമേരിക്കയെപ്പോലും അടക്കി കിഴക്കൻപ്രദേശങ്ങളിലേക്കു കാററുവഴി ചില ഇലകൾ ഇതു അയച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അലോപ്പതിയും, ആയുർവൈദ്യവും പഠിച്ചു പണി പതിനെട്ടും നോക്കി ഭേദമാകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞുപേക്ഷിച്ചു പല രോഗികളേയും തന്റെ കുളിർത്തണലിൽ നിർത്തി മരണച്ചൂട്ടുവെയിലിൽ നിന്നു രക്ഷിച്ചു ജയസ്തംഭങ്ങൾ പോലെയുള്ള അനവധി വേരുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പിച്ചു നില്ക്കുന്ന ഈ നവചികിത്സാവടവൃക്ഷത്തെക്കണ്ടു എത്ര ഡാക്ടർമാരും, വൈദ്യന്മാരുമാണു് സ്ഥാനഭ്രംശവും ധനസമ്പാദനമാർഗ്ഗനിരോധനവും ഭയപ്പെട്ടു കരഞ്ഞുതിരിയുന്നതു. ഈ അഭിനവ പരശുരാമന്മാരുടെ വെണ്മഴുകൊണ്ടു ഈ മരം വെട്ടിവീഴ്ത്താൻ നോക്കിയാൽ അതിന്റെ വായ്ത്തല പോകുമെന്നല്ലാതെ യാതൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകയില്ല. ഇങ്ങനെ പല ബിഭീഷികകളും സഹിച്ചും പല പരിവർത്തനങ്ങൾ വന്നും കാലാഗ്നിയിൽ ദഹിക്കാതെ പ്രകാശമാനമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സ സർവ്വോപയോഗപ്രദമായിത്തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു.

വാസ്തവമിങ്ങിനെയെല്ലാമാണെങ്കിലും പലർക്കും ഇതിൽ പൂർണ്ണവിശ്വാസമില്ലാതെയാണിരിക്കുന്നതു്. ഇതിന്റെ പ്രധാനകാരണം ഇതു് ഇവിടുത്തുകാർക്കു പുത്തരിയായതു കൊണ്ടായിരിക്കും. വളരെ കാലമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം വന്നാലുടനെ മരുന്നു കുടിച്ചു ശീലമാക്കിവരുന്ന ആളുകൾക്കു പഥ്യാഹാരവും ചില വിജാതീയസ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു രോഗം മാറുമെന്നു വിശ്വാസം തോന്നാത്തതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ലല്ലൊ. ഈ ചിരപരിചയം തന്നെയായിരിക്കും എത്ര വിഷമമെങ്കിലും കമ്പൌണ്ടർസാർ കലക്കിത്തന്നാൽ കുടിക്കുന്നതിനു അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നതും, കരുണാരഹിതനായ ശസ്ത്രക്രിയാ

ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിന്റെ മലാപാസനകർമ്മത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

"സർവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കുപിതാ മലാഃ
തൽ പ്രകോപസ്യ തു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം"

എന്ന ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. "സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഹേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനു കാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്." എന്നാണ് ഈശ്ലോകത്തിന്റെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതു് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണംതന്നെ പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവ്വൈദ്യത്തിന്റെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളു.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവ്വൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കുളി, ആവിക്കുളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരുക്കൾ. സർവ്വാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിന്റെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കുളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളംതൊട്ടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം തെവരക്കുളിയുടെ ഇതരവേഷംതന്നെ. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മറവുള്ളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണു തെവരക്കുളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളംതൊട്ടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുകൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവ്വൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമേ ആയുർവ്വൈദ്യത്തിനുള്ളു. പക്ഷെ ഉഷ്ണിനെ ജലപ്രായത്തിൽ—വിയർപ്പായി—വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാദ്ധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളവായിൽ നിലംതൊടാമണ്ണു (വേട്ടാവളിയന്റെ കൂടു)

ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിന്റെ മലാപാസനകർമ്മത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

"സർവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കുപിതാ മലാഃ
തൽ പ്രകോപസ്യ തു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം"

എന്ന ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. "സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഹേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്." എന്നാണ് ഈശ്ലോകത്തിന്റെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതു് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണംതന്നെ പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവൈദ്യത്തിന്റെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കുളി, ആവികുളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകർമ്മങ്ങൾ. സർവ്വാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിന്റെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കുളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളംതൊട്ടുകൂടി തിരുമ്മി ഉഴിയുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം തേവരക്കുളിയുടെ ഇതരവേഷംതന്നെ. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മറവുകളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണ് തേവരക്കുളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളംതൊട്ടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പഴുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുകൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമേ ആയുർവൈദ്യത്തിനുള്ളൂ. പക്ഷേ ഉഷ്ണിനെ ജലപ്രായത്തിൽ—വിയർപ്പായി—വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കൊള്ളുവായിൽ നിലംതൊടാമണ്ണു (വേട്ടാവളിയന്റെ കൂടു)

അരച്ചിട്ടുന്നതും ചെളിതേക്കുന്നതുമായി വല്ല വ്യത്യാസവുമുണ്ടോ എന്നു സന്ദേഹമാണ്. മൂത്രതടസ്സത്തിനു പാററാക്കാഷ്ഠം വയററത്തു അരച്ചിടാവുന്നതു ചെളിതേപ്പിന്റെ രൂപാന്തരമല്ലെ? വേദനയുള്ള കാരണമായ ചൂടു വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനാണു ഈ തണുപ്പു സാധനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നതു്. ചെളി ഇവററയിലെല്ലാം വച്ചു ദോഷരഹിതവും ഗുണസഹിതവുമാണെന്നുള്ളതിനു പക്ഷാന്തരം ഉണ്ടാവാനിടയില്ല. ഇതുപോലെ വേറെ പല ഉദാഹരണങ്ങളും ഊഹിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രകൃതി ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നവന്റെ കാലിൽ തട്ടുന്നതായി പല കല്ലുകളും ഉണ്ടു്. അവയിൽ ഒന്നാമത്തേതു് പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരരീതിയാണ്. ഉപ്പുകൂട്ടിയും മുളക ഉലുവാമുതലായവ പച്ചയ്ക്കരച്ചോ വറുത്തുപൊടിച്ചോ ചേർത്തും വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ചു കടുകവറുത്തും മററും പലതരത്തിൽ സ്വാദുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണവും ദോഷമായ ഉപദംശങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചു ശീലിച്ച രസനകൾ, പകുതി വേവിച്ച അരിയും പച്ചക്കറിസ്സാമാനങ്ങളും പച്ചയ്ക്കു നറുക്കിയോ ഒന്നു വാട്ടിയോ വ്യഞ്ജനങ്ങൾതൊട്ടു തേറിക്കാതെ നിർമ്മിച്ചകറിയും 'കവുകറെ' കടിച്ചുതിന്നണമെന്നു പറയുമ്പോൾ നീരസകളായിത്തീരുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനുണ്ടോ? എന്നാൽ കേൾക്കുമ്പോൾ തോന്നുമ്പോലെയുള്ള പ്രയാസമില്ല ഇവ വർജ്ജിക്കാൻ. ആദ്യം കുറെ ദിവസത്തേക്കേ ഉപ്പുമുളക മുതലായവ ചേർത്ത കറികളുടെ മണവും വരമണവും മററും ചങ്ങലയിട്ടുവലിക്കയുള്ളൂ. അക്കാലങ്ങളിൽ അവയുടെ പ്രലോഭനത്തിനു അടിമപ്പെടാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ പിന്നെ അവയിൽ ആഗ്രഹം ജനിക്കയില്ല. അഥവാ ആഗ്രഹംജനിച്ചിട്ടു അവ കുറച്ചുപയോഗിച്ചുപോയാൽ അപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കണ്ണുനീർ, വായ് നീററൽ, നാക്കു കുഴലുക മുതലായ അസുഖങ്ങളും പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദ്ദാഹം, മൂട്ടചുടിയിൽ, മലബന്ധം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങളും അനുഭവിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേക്കു മസാലകളിലുള്ള കൊതി നിശ്ശേഷം നശിച്ചുകൊള്ളും.

ഇങ്ങിനെ ആഹാരരീതി 'അടപ്പടലെ' മാററുന്നതിനു ചങ്കുറപ്പുവേണം. അതില്ലാത്തവർ ഉപ്പും മുളകും കുറച്ചു കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നു നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കാൻ നോക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പു മുളകുകൾ ചേർത്ത കറികളുടെ ഗന്ധംവരാത്ത ദിക്കിലെങ്ങാനുംപോയി താമസിച്ചു നിർവ്യഞ്ജനമായ ആഹാരത്തിൽ അഭിരുചി ജനിച്ചശേഷം സ്വഗൃഹത്തിൽ വന്നുതാമസിക്കണം. ഇങ്ങിനെയെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്താൽ ഇത്തരം ചീത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ കൊ

തിയില്ലാതെ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ചെയനികൾ അണ്ടികൾ മുതലായവ കഴിക്കാൻ അത്യന്തം സന്തോഷമുണ്ടാകാവുന്നതാണ്.

ചോറു നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നു പറയുമ്പോഴാണ് ഇതിലധികം വൈമനസ്യം രോഗികൾ കാണിക്കാറുള്ളത്. പഞ്ചസാര, പ്രോട്ടീൻ, ലോഹലവണങ്ങൾ, മുതലായ സാധനങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള പഴം, പാൽ ഇവയും സ്നേഹദ്രവ്യവും പ്രോട്ടീനും വളരെയുള്ള അണ്ടിയും തിന്നാൽപോരാ! സ്വല്പം പ്രോട്ടീനും ഒരുപാടു സ്റ്റാർച്ചും ശേഷം വെള്ളവുമുള്ള ചോറുതിന്നാൽമതി, എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നതു വെറും അറിവില്ലായ്മതന്നെയാണ്. ചോറുണ്ണുന്നവരേക്കാൾ എത്രയോ മടങ്ങു ബലവാന്മാരാണ് പഴവും അണ്ടികളും തിന്നുന്ന മനുഷ്യക്കുരങ്ങെന്നു ഇവർ ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കട്ടെ. അപ്പോൾ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകസാധനസമ്പത്തും, നമ്മുടെ സാധാരണ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകാംശദാരിദ്ര്യവും വെളിവാകും. പ്രകൃതിയോഗ്യമായ ആഹാരത്തിനെപ്പററിയുള്ള ഭയവും അപ്പോൾ നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെ കാര്യം ദേഹം ചടയ്ക്കുന്നതാണ്. പോഴനായാലും പൊണ്ണനായിരിക്കണമെന്നു എല്ലാവരും ധരിച്ചുവച്ചിട്ടുണ്ട്. കവിൾവീർത്തു, കുടവയർതൂങ്ങി, സർവ്വാംഗം കൊഴുത്തു മിനുമിനുത്തു, വെള്ളം കുടിച്ചു വീർത്ത ചെത്തുകത്തേടിപോലെയിരിക്കുന്ന പൊണ്ണന്മാരെക്കാണുമ്പോൾ, “അവൻ ഭാഗ്യശാലി. കുടവയറും കൊഴുപ്പും ഉണ്ട്” എന്നു സാനന്ദം കൊണ്ടാടുന്നതു വെറും മൌഢ്യമാകുന്നു. ഉരുക്കുകട്ടികൾ പോലെയുള്ള മാംസപേശികൾ തിങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൃശഗാത്രമാണു മേദസ്സുനിറഞ്ഞ ‘വെള്ളവെള്ളായമാന’മായ ശരീരത്തേക്കാൾ നല്ലതെന്നു രണ്ടുതരം ദേഹമുള്ളവരുടെയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യമാകുന്ന മാനദണ്ഡം കൊണ്ടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ വെളിവാകും. മേദുരന്മാർ കുറച്ചുദൂരം നടന്നാൽ അണയ്ക്കും, വിയർക്കും, തളർന്നുവീഴും. ഇക്കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയവർ പൊണ്ണനാകാൻ ഒരിക്കലും ആഗ്രഹിക്കയില്ല. അവർ “മേദസ്സററു മെലിഞ്ഞു കുക്ഷിലഘുവായ” ശരീരത്തെയേ ആശിക്കയുള്ളൂ. അപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സയോടുള്ള വൈരസ്യവും നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാനികന്മാരെ പിന്തിരിക്കുന്ന വേറൊരു കുഴപ്പം ഒരു രോഗം ഭേദമാകാൻ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ പല രോഗം വെളിപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. “പട പേടിച്ചു പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തവും കത്തിച്ചു പട” എന്ന രീതിയിൽ ഒരു സുഖ

ക്കേടിനു ചികിത്സിക്കവേ അനവധി സുഖക്കേടുകൾ ഒപ്പം എതിരിട്ടുകണ്ടാൽ ഭീക്കവാവും ആളുകൾ പരിഭ്രമിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനില്ല. മററു രോഗികളുടെ ഇങ്ങിനെയുള്ള അനുഭവം കണ്ടും കേട്ടും ഭയാകുലരായി പലരും പ്രകൃതിചികിത്സയെ ആശ്രയിക്കാൻ മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതും അറിവിന്റെ കുറവുകൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്ന പേടിയാണ്. ഉള്ളിലുള്ള ദുഷ്ട് രോഗമായോ മലമൂത്രസ്വേദങ്ങൾ വഴിയായോ വേണം പുറത്തു പോകാൻ. ആയതുകൊണ്ടു രോഗം വരുന്നതു ദുഷ്ട നശിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സയെ ക്ഷമയോടും സന്തുഷ്ടിയോടും കൂടി തുടർന്നാൽ കറ കളഞ്ഞ പൊന്നുപോലെ ശരീരം ആരോഗ്യരശ്മി വീശിത്തിളങ്ങും.

ഇനി പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്താലുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന ഗുണങ്ങളെപ്പററി ഒന്നു രണ്ടു വാക്കുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

പ്രകൃതിചികിത്സ രോഗികളിൽ നിന്നും യാതൊരു കാര്യവും മറച്ചു വയ്ക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണു പ്രധാന ഗുണം. ആശുപത്രിയിലാണെങ്കിൽ യൂറോപ്പിലെങ്ങാണ്ടു നിന്നു വരുന്ന മരുന്നുകളാണ് ഉള്ളതു്; ഇവ രോഗം മാററുന്നവയാണെന്നു വിചാരിച്ചാൽ തന്നെ ആ മരുന്നു കുപ്പികളുടെ പുറത്തു എഴുതിപ്പററിച്ചിരിക്കുന്ന കടലാസുകളാണല്ലോ അവ ഇന്നതാണെന്നുള്ളതിനു ലക്ഷ്യം. കടലാസു തെററി ഒട്ടിച്ചാൽ ഒന്നിനു പകരം ഒന്നായിപ്പോകും. ഇങ്ങിനെ വല്ല കുഴപ്പവുമുണ്ടോ എന്നു ഡാക്ടരോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴുദ്യോഗസ്ഥന്മാരോ പരിശോധിച്ചിട്ടാണോ മരുന്നുകൾ വെളിയിൽ കൊടുക്കുന്നതു്? കൂടാതെ അനവധി രോഗികളുടെ മല മൂത്രാദികളിൽ തട്ടിപ്പോകുന്ന കാററു വഴിയും അവയിൽ നിന്നും ഉറവു വഴിയായും പല വിധേന രോഗ ബീജങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ആശുപത്രിക്കിണററിലെ വെള്ളം ശുദ്ധീകരിച്ചാണോ സാധാരണ മരുന്നുകളിൽ ചേർക്കാറുള്ളതു്? ഈ വിവരങ്ങൾ ഒന്നും അറിയാതെ എന്തു വെള്ളത്തിൽ എന്തു വിഷം കലർത്തിത്തന്നാലും കുടിക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നാണു ശുദ്ധവായുവേററും ശുദ്ധ ജലം കുടിച്ചും രുചികരമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചും ചില ശിശിരീകരണ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്തും നയിക്കേണ്ട പ്രകൃതി ചികിത്സ? ഇത്ര സ്പഷ്ടമായ ഈ ചികിത്സയോടു കിടനില്ക്കുവാൻ മററു ചികിത്സകൾക്കു അസാദ്ധ്യമാണു്.

മററുതരം ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ രോഗം ഭേദമാകുന്നതോടുകൂടി പച്ചക്കമ്പാളപോലെ വിളറി, എല്ലു കൂടു മാത്രമായി ചക്കിലിട്ടു ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ കരിമ്പുപോലെയാണു രോഗികൾ വെളിയിൽ

വരും. എന്നാൽ പ്രകൃതി ജീവിതംകൊണ്ടു രോഗം മാററിയാൽ മുഖം പ്രസാദത്തോടും ഓജസ്സോടും കൂടിയ ശരീരം ഗ്രഹണ വിമുക്തനായ സൂര്യനെപ്പോലെ അതിതേജസ്വിയായി ശോഭിക്കും. സൂക്ഷ്മ ബുദ്ധിയോടെ രണ്ടുതരം ചികിത്സ ചെയ്യുന്നവരെയും സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ തത്വം സ്പഷ്ടമാകുന്നതു്.

പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ പ്രധാന മഹിമ ഒരു രോഗത്തിനെക്കളയുമ്പോൾ ആ രോഗം മാറുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല സകല രോഗവും മാറുന്നു എന്നുള്ളതാണു്. മുൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള മൂല തത്വങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളുടെ ഏക നിദാനം അനാവശ്യ സാധനമാണെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ അനാവശ്യ സാധനത്തെ തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ സകലരോഗവും മാറുകയും ചെയ്യും. അതാണു ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള അനിതര ചികിത്സാ സാധാരണവും അത്യുൽകൃഷ്ടവുമായ ഗുണം. മററു ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ ഒരു രോഗം മാറുന്നതോടുകൂടി വേറെ പല രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നതായി കാണാം. ഇതിനു സുപ്രസിദ്ധമായ ഒരുദാഹരണം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം.

"പാരാസെൽസസ്സ് എന്ന ചികിത്സകൻ ഇറാസ്മസ്സ് എന്ന ആളിന്റെ ഉപ്പുകററിയിലെ വേദന—മററു പല ചികിത്സകൾ ചെയ്തിട്ടു ഭേദമാകാതിരുന്ന വേദന—ഭേദമാക്കി. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിലുണ്ടായതു് ഉപ്പുകററിയിൽനിന്നു വേദന തലച്ചോറിലേക്കു മാറുകയും ആളു സ്പർശജ്ഞാനവിഹീനനാകയും ആയിരുന്നു. കാലതാമസമെന്യേ ആ രോഗി പെട്ടെന്നു മോഹാലസ്യം വന്നു മരിച്ചുപോകയും ചെയ്തു." (ഡാക്ടർ ഓം. എം. ഡി.)

അസാധാരണമായ മൂഢത, അത്യധികമായ കാമാർത്തി, ചിത്തഭ്രമം മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളെ മാററുന്നതിനു മററുതരം ചികിത്സകൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. അതുകൾ വരുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടാണെന്നും അവയ്ക്കു അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ഇവയെല്ലാററിനും കാരണം പറയുന്നുണ്ടു്. തലച്ചോറിനെ ചുററി ദുഷ്ട് വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ചിത്തഭ്രമവും മൂഢതയും ഉണ്ടാകുന്നു. ലിംഗത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സ് അടിഞ്ഞാൽ അതികാമം ഉണ്ടാകും. ക്ഷയകുഷ്ഠാദി രോഗങ്ങളിൽ ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തിക്ഷയത്താലും ഇതു കാണാറുണ്ടു്. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതരീതികൊണ്ടു ശരീരരോഗങ്ങൾ മാറുന്നതുപോലെ ഇത്തരം മനോരോഗങ്ങളും മാറുമെന്നു ധാരാളം കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടും പ്രകൃതിചികിത്സ ഇതര ചികിത്സകളെ ജയിച്ചുതന്നെ നില്ക്കുന്നു.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു കാൎയ്യംകൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു: നല്ലതാണെന്നു തോന്നുന്ന ഒരു ശ്ലോകമാണെങ്കിൽ എളുപ്പം നമുക്കു പഠിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു നല്ല സത്യവാനാണെന്നു ബോധമുള്ളവൻ പറയുന്നതു നാം എളുപ്പം വിശ്വസിക്കും. അതുപോലെ ഒരു നല്ല ചികിത്സകനാണു് ചികിത്സിക്കുന്നതെന്നു വിശ്വാസം വന്നാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ മാറുകയും ചെയ്യും. ആകയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളവരും ഇനി തുടങ്ങുന്നവരും ആദ്യമായി അതിന്റെ മാഹാത്മ്യം നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കി അതിനെ നല്ലവണ്ണം വിശ്വസിക്കണം. ഈ വിശ്വാസത്തിനു ഉടവുതട്ടാതെയിരുന്നാൽ ഫലം കുറേക്കൂടി എളുപ്പം കാണും. വിശ്വാസംകൊണ്ടുമാത്രം ചിലപ്പോൾ രോഗം ഭേദമായേക്കും. ചാൺസിഡിപ്യൂ എന്നയാൾ സഞ്ചാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുവന്നപ്പോൾ പാരിസ്സിൽവെച്ചു് അയാൾക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് ഇതിനു മതിയായ ഒരുദാഹരണമാണു്. അതിവിടെ പകർത്താം.

“വാതരോഗംകൊണ്ടു് അവിടെവെച്ചു ഞാൻ മുടന്തനായി. ഒരു പ്രസിദ്ധ വൈദ്യനെ ചിലരുടെ ശിപാൎശ അനുസരിച്ചു ചെന്നുകണ്ടു. അദ്ദേഹം വൈദ്യുതവർത്തിനി (Electric battery) കൊണ്ടാണു ചികിത്സിച്ചതു്. ഞാൻ ഓരോ കയ്യും ഓരോ പിടിയിൽ പിടിച്ചു. അദ്ദേഹം ഏതാണ്ടൊന്നു തിരിക്കയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ എനിക്കു യാതൊരനുഭവവും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലും ചികിത്സാരംഭം മുതൽ എനിക്കു ഗുണം കിട്ടി. ഇങ്ങനെ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ രോഗം നിശ്ശേഷം ഭേദമായി. വൈദ്യുതശക്തി എന്റെ ദേഹത്തിൽ പ്രവേശിച്ചില്ലെന്നും ഞാൻ പിടിച്ചിരുന്ന പിടികൾ ഒന്നിനോടും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നില്ലെന്നും പിന്നീടു് എനിക്കു മനസ്സിലായി.” ഈ കഥയിൽനിന്നു വിശ്വാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഏതാണ്ടു വെളിപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ.

ഇങ്ങിനെ പറയാൻ തുടങ്ങിയാൽ പ്രകൃതിയെപ്പോലെതന്നെ അതിരില്ലാതെ കിടക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ മാഹാത്മ്യം ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുന്നതല്ല. ആകയാൽ ആരംഭിച്ചു് അധികകാലം ചെല്ലുന്നതിനുമുമ്പേ കണ്ണുതാണു കവിളൊട്ടി ആസകലം മെലിഞ്ഞു എല്ലും തൊലിയും ശേഷിച്ചു എഴുന്നേല്ക്കാൻവയ്യാത്ത വിധത്തിലായ ശരീരത്തെ ഒരു കഠിന ബിഭീഷികയായി കാണിച്ചുപിൻതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചും, രസനയെ രസവതിയാക്കുന്നു; സുരഭിഗന്ധികളായ മസാലക്കറി മരവികളിൽ ചായിപ്പിച്ചും, നെയ്തെളിഞ്ഞു നീന്തിക്കളിക്കുന്നതും പഞ്ചസാരയുടെ മധുരിമ വമിക്കു

ന്നതും കമിളുകൾകൊണ്ടു സുന്ദരമായി മന്ദഹസിക്കുന്നതും ആയ പാല്പായസം ഓളം വെട്ടുന്ന വാപ്പിയിൽ മുക്കിയോ, അടുത്തടുത്തു അനവധി ചങ്ങലകൾ കൂട്ടിയിട്ടതുപോലെ ചുരുണ്ടുചുരുണ്ടു പൊങ്ങുന്ന ആവിയുള്ള ചായച്ചഷകത്താൽ ആകർഷിച്ചോ, അനുഷ്ഠാനത്തിനു വിഘ്നം വരുത്തി പിൻവാങ്ങിക്കാൻ നോക്കിയും നല്ലവണ്ണം പരീക്ഷിച്ചശേഷം ശിഷ്യനായി സ്വീകരിച്ച രോഗിയുടെ—പൂർവ്വജന്മകൃതമായ പാപം വ്യാധിരൂപേണ സ്പഷ്ടീഭവിച്ച രോഗിയുടെ—ശരീരത്തെ കായ്കനികൾ ഭക്ഷിപ്പിച്ചും പച്ചവെള്ളം കുടിപ്പിച്ചും ഉദരനാസാരന്ധ്രാദി ക്ഷാളനത്താലും പ്രാതഃസ്നാനാദികരിച്ച അഭ്യാസവൈരാഗ്യങ്ങളുടെ അശ്രാന്തപ്രവർത്തനത്താൽ ദുർന്നിഗ്രഹവും ചഞ്ചലവുമായ മനസ്സിനെ നിരോധിപ്പിച്ച ബ്രഹ്മാനന്ദസന്ദായിനിയും നിർവ്വാണസാധികയുമായ തപോവനഭൂവിലേക്കു വഴികാണിച്ചുതരുന്ന ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാ തപസ്വിനിയെത്തന്നെ ശരണമായി സ്വീകരിച്ച സകലരും ഗുണഭാക്കുകളാകുന്ന ശുഭോദർക്കം ഏറ്റവും അടുക്കട്ടെ.

എസ്സ്. ശങ്കരവാരിയർ ബി. ഏ.

പ്രാർത്ഥന

ശ്യാമത്വം പൂണ്ടജംബൂഫലനിര, നിതരാം
    നീലമാം ബാർഹതതതിൻ-
സ്തോമം, നീലക്കരിമ്പിൻ നികര മഥ ഹരി
    ദ്വർണ്ണമാം മാമ്പഴങ്ങൾ
ശ്രീമത്തെപ്പൂണ്ട പൂവൻകുലകൾ മധുരനാ-
    രങ്ങതൻ ശ്രേണി രക്ത-
ശ്രീമൽ ഖർജ്ജൂര മെന്നീവക തരുവനക
    റ്റിട്ട വിഘ്നം ഗജാസ്യ! ൧.

സ്വച്ഛത്വം മെയ്യിൽധരിക്കും ഹരിതപടമുടൻ
    സ്വർണ്ണവർണ്ണത്തിലാക്കാ-
നന്തർമ്മോദാൽ ചുവപ്പൂന്നവ മധുരിമതൻ
    ശേഖരമാക്കാ മിവണ്ണം
അന്തപ്പ്രാണിന്ദ്ര ചക്ഷുസ്സിന വിഷയമായ്
    മേന്മചേരുന്നൊരമ്മേ!
നിൻതപം തെല്ലുകാണിച്ചതിജളനിവനെ
    ക്ഷേമനാക്കീടുമല്ലോ. ൨.

അക്ഷയ്യാംഗലവൈദൃരാവണ മഹാ
    രാജന്റെ ദർപ്പാന്ധരാം
പക്ഷക്കാരുടെ പീഡനത്തിൽ വലയു
    ന്നിക്ഷോണിയെക്കാക്കുവാൻ
ദക്ഷത്വത്തൊടധിജ്യ കാർമ്മുകതയാ
    ലന്വർത്ഥ രാമാഖ്യനാൻ
ശിക്ഷയ്ക്കേകനിദാനമായ് വിലസിടും
    സോദര്യ്യ വര്യ്യൻ തുണ. ൩.

ഹേമഖ്യാതേ! മധുമൊഴിവാണി! യാതൊരമാധ്വീ
ന്വാഖ്യ്യാസ്സൽ ഗുരുവരപുസ്തകത്തിനിപ്പോഴും
വ്യാഖ്യാനം വ്യപഗതശർവ്വ "സർവ്വതോമു-
ഖ്യാ"ഖ്യാനം വടിവൊടുതീർക്കുവാൻതുണയ്ക്ക. ൪.

വാനെത്തിയൊരു ജനകൻ വിരചിച്ചതുലാ-
ലാർ നെയ്യൂട്ടത്തുജനസമ്മോഹനാസ്ത്രമേകം
ത്വക്കെയ്യുകാരനാലെത്തുരാളിന്നൂയി-
ക്കുന്നെയ്യൂത്തന്ന കുളുക്കത്തോടുകഞ്ചിട്ടന്നോൻ ൫.

II

അന്ധസ്സിനായ് പലതരംഫലരാശിദാന-
ബന്ധംകെട്ടപ്പത്തിന ബന്ധുരമായതോയം
വൻധാന്യമാംപ്രകൃതിശേഷമിവററയാലെ-
ന്നന്ധതമാംവനസായകററിയ 'ജസ്റ്റ്' വെൽക. ൩.

കേളിയെഴുമിപ്രകൃതിവൈദ്യമൊടമൃതസാ-
ധൂളിസിതയോടുസമമാംഗലചികിത്സ
കാളിനരസത്തൊടുകലത്തിയൊരു ഡാക്ടർ
ളാളിനെയൊഴിഞ്ഞിതവനെ ഞാനിഹനമിക്കം. ൪.

വ്യാഖ്യാതാവ്.

വിഷയവിവരം

ഒന്നാംഭാഗം.

രണ്ടാംഭാഗം.

മൂന്നാംഭാഗം.

വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം.

ശുദ്ധിപത്രം.

പുറം,	വരി.	അബദ്ധം.	സുബദ്ധം.
4	21	പ്രജയാന്തേ	പ്രജായന്തേ
8	25	കൈകേയസ്യകൊണ്ടു് കെട്ടിയടച്ചു്	കൈകേയസ്യകൊണ്ടു് വായു് കെട്ടിയടച്ചു്
10	26	വെള്ളാട്ടം	വെണ്മാട്ടം
11	24	അത്യോഷ്ണമായ	അത്യുഷ്ണമായ
20	29	മന്നസാദ ചാപ്പാ	മനസ്സാം ചാപ്പാ:
,,	30	പ്രാഗ്	പ്രാക്
31	34	സരസതന്ത്ര	രസതന്ത്ര
38	30	അത്യാവശ്യം	അത്യാവശ്യം ഉണ്ടു്
46	29	ഇടത്തുവശത്താണു്	ഇടത്തുവശത്തും പുറത്തും ആ
51	24	എന്തിച്ചും	എണ്ണിച്ചും ണു്
53	12	സംരമാ	സംഗമാ
,,	14	ജാഗരണാശ്ച	ജാഗരണാച്ച
,,	15	രോഗ:	രോഗാ:
57	20	മയക്കാറുണ്ടല്ലോ	മയക്കുകയും കുത്തിവച്ചുവോ ധം കെട്ടത്തുകയും ചെയ്യാറു-
61	23	ഇല്ലായ്മയും	ഇല്ലായ്മയേയും (ണ്ടല്ലോ
64	26	തോളിലുള്ള	കവിളിലുള്ള
82	13	കാൽമുട്ടുകൾമുതൽ	കാൽമുട്ടുകളും അവസ്ഥ
83	12	കുളിച്ചുകേറിയാൽ	കുളിച്ചു കേറിത്തോർത്തിയാൽ
,,	32	ഭൂമേദോസംഹാരം	ഭൂമേദസ്സംഹാരം
96	24	രേഗാഹാനി	രോഗഹാനി
99	26	ജീവാവസനങ്ങൾ	ജീവാവയവങ്ങൾ
,,	38	ശരിയാക്കാം	ശരിയാകും
125	26	രോമശ്ശൻ	രോമശൻ
129	9	വന്നാൽ	വന്നെന്നാൽ
148	32	ശരീരോജസ്സു	ശരീരൌജസ്സു്
159	13	വല്ലത്ര അബദ്ധ	വല്ലത്രമബദ്ധ
160	5	പെരുതായ്	പെരുതായ
165	28	ഭൂരോപവാസ	സ്ഫീരോപവാസ
168	35	മേദോസംഹാരം	മേദസ്സംഹാരം
171	24	മരുന്നുകളെ	മതുകൾ ഇവയെ
172	9	3	4
,,	11	കൊട്ടുക	കെട്ടുക
173	4	വല്ലരെ നോവുള്ള	"വല്ലരെ നോവുള്ള"
,,	16	മൂലാശയം	മൂത്രാശയം
176	2	മമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ	മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം.

ഒന്നാംഭാഗം

പ്രാരംഭം.

൧. ക്ഷ്മാജലാഗ്ന്യംബരമാരുദ്ദേഹ സഞ്ജാതാംഗി നമിക്കുന്നേൻ!
ആരോഗ്യാനന്ദസന്ദോഹ മരന്ദം വർഷിക്കുന്നിൻ നീ

൨. ഔഷധക്ലേശമേശാതെയാരോഗ്യം കൈവരുത്തുവാൻ
പോരും പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിൻ സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ.

1. സാധാരണ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ നിർമ്മാതാക്കൾ ചെയ്യാറുള്ളതുപോലെ പ്രസ്തുത കവിയും ചികീർഷിതമായ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നിർവിഘ്നപരിസമാപ്തിക്കായി പ്രതിപാദ്യ വിഷയത്തിന്റെ അധിഷ്ഠാനമായ പ്രകൃതിദേവിയെത്തന്നെ ഇഷ്ടദേവതയാക്കി ഏറ്റവും സന്ദർഭോചിതമായ വിധത്തിൽ വന്ദിക്കുന്നു. പഞ്ച....ക്ഷ്മ=ഭൂമി, ജലം=അപ്പുകൾ. തേജസ്സ്, വായു, ആകാശം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള അഞ്ചു ഭൂതങ്ങളാകുന്ന പൂക്കളുടെ ചേർച്ചയാൽ നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മനോഹരമൂർത്തിയുള്ളവളേ! എന്നു പ്രകൃതി സംബോധനം. ആരോ.... മരന്ദം=രോഗമില്ലായ്മകൊണ്ടുള്ള ആനന്ദസമൂഹമാകുന്ന പൂന്തേൻ. പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാന കരണം പഞ്ചഭൂതങ്ങൾതന്നെയാണെന്നു പൂർവ്വാർദ്ധത്തിലും പ്രകൃതി ജീവിതത്തിനു പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗമുള്ളതാണെന്നു ഉത്തരാർദ്ധത്തിലും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

2. പ്രക...സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ·പ്രകൃതി വൈദ്യമാകുന്ന പാലാഴി കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃതു മാത്രമേ ഇവിടെ വിളമ്പുന്നതിന്നു കവി ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നു ഉത്തരഭാഗം കൊണ്ടു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

൩. യാതനാപ്രദമാം രോഗനരകം നീക്കിമർത്ത്യരെ
ആരോഗ്യസ്വർഗ്ഗമേറ്റുന്ന യാതൊന്നിൻതത്ത്വമുത്തമം;

൪. രോഗദുഃഖത്തിലുംതീവ്രം ശസ്ത്രഖണ്ഡനദണ്ഡനം
കൂടാതാരോഗ്യമേകുന്ന യാതൊന്നിൻതത്ത്വമുത്തമം;

൫. സർവ്വരോഗൈക്യതത്ത്വത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ചുയുക്തിയിൽ
ഔഷധംതീരെയില്ലാതെ യെല്ലാരോഗകുലത്തെയും;

൬. മൂലത്തോടെനശിപ്പിച്ചു പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെനൾകിടും
ആവൈദ്യശാസ്ത്രം സർവ്വോൽകൃഷ്ടമായിജയിപ്പൂതേ
(കലാപകം)

൭. ദീർഘകാലശ്രമത്താലെ തീർത്തത്തിച്ചികിത്സയെ
ഒരനുഗ്രഹമായിട്ടു രോഗികൾക്കേകൊടുത്തുടൻ,

൮. മാംസഭക്ഷണദോഷത്തെ ശാസ്ത്രരീതിക്കുകാട്ടിയും
പ്രകൃതിക്കനുയോജിച്ച ഭക്ഷണക്രമമോതിയും,

൯. രോഗികൾക്കൊക്കെയാശ്വാസം നൾകിട്ടുപരിതാത്മനായ്
സന്തോഷിച്ചോരവർക്കുള്ള നാഡികണ്ടസുഖിച്ചുമേ,

൰. സംസാരദുഃഖസംഘത്തിൽ മുഖ്യമാംരോഗകഷ്ടത്തെ
തീർത്തിടുംവൈദ്യനാം 'ലൂയിക്കൂനി' നൽതുണചെയ്യണം.
(കലാപകം)

3.—6; യാതനാപ്രദം= അതിവേദനയെ നൽകുന്നതു്. ശസ്ത്രഖണ്ഡനദണ്ഡനം= ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ടുള്ള മുറിവുകളും അവയെ അവശ്യം ആശ്രയിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകളും. സർവ്വരോഗൈക്യതത്ത്വത്തെ= എല്ലാരോഗവും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ യാണെന്നുള്ള തത്ത്വത്തെ; രോഗമെല്ലാം പനി, അതായതു രോഗികളുടെ ഉള്ളിൽ തൊട്ടുനോക്കിയാൽ ദേഹത്തിനു ചൂടും തന്നെ. ഈ സംഗതി പുറകെ രോഗൈക്യധ്യായത്തിൽ വിശദമായി വിസ്തരിക്കും. രോഗകുലം=രോഗക്കൂട്ടം, രോഗങ്ങളുടെ വംശം എന്നും. മൂലത്തോടെ=വേരോടെ, രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സിനോടുകൂടെ എന്നും. സർവ്വോൽകൃഷ്ടം= സർവത്തെയും അതിക്രമിച്ച ഉൽകർഷത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതു, ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമെന്നസാരം. ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ കവി പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ അനിതരസാധാരണമായ ശ്രേഷ്ഠതയേയും മാഹാത്മ്യത്തെയും സംക്ഷിപ്തമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. [ഈ സംഗതിയെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ പ്രസ്താവനയിൽ ഉണ്ടു്.]

7—10. ഈ ശ്ലോകങ്ങൾകൊണ്ടു, യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിചികിത്സകനും ഈ രീതിക്കു ജനങ്ങളുടെയിടയിൽ ഒരു സ്ഥാനം കൊടുത്ത യശശ്ശരീരനും, ആയ ജർമ്മൻകാരൻ ലൂയിക്കൂനിയെ കവി സ്തുതിക്കുന്നു.

൰൧. ലോകാധാരമഹാശക്തി സാക്ഷാൽപ്രകൃതിരൂപിണി
ജീവജാലങ്ങൾക്കെന്നേക മാതാവായൊരുദേവിയാം,

൰൨. ഭക്ഷ്യപാനങ്ങൾജന്തുക്കൾക്കിഷ്ടംപോലെകൊടുത്തിടും
കുററംചെയ്യുവരിൽദണ്ഡ മേല്പിക്കും ഭേദമെന്നിയെ
(യുഗ്മകം)

൰൩. ചട്ടം പ്രകൃതിയാംദേവി കല്പിച്ചതിനെയേററവും
നിഷ്കർഷയോടുപാലിച്ചാലാരോഗ്യം കൈവരുംദൃഢം.

൰൪. അതിനെതിർനടന്നെന്നാൽ രോഗദുഃസ്ഥിതിശിക്ഷയും
എത്തുമെന്നോർത്തു കാത്തിടിൻ മർത്ത്യരെ സുഖജീവിതം.

൰൫. ചൊല്ലാംപ്രകൃതിതത്വങ്ങളാരോഗ്യഫലദായികൾ
അവയെസ്സേവചെയ്യുന്നാൽ സമ്പാദിക്കാമരോഗത.

൰൬. കായദാർഢ്യം,ബലം,സൌഖ്യം,ദീർഘായുസ്സുംമിതവ്യയം
ഇവയിൽദോഷമേല്പിച്ചാൽ രോഗദൈന്യമെതിർത്തിടും.

ഇതുകൊണ്ടു ഒന്നാംഭാഗം പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ തത്വങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി രചിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു ധ്വനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യം വരുന്നതുകൊണ്ടുള്ള സന്തോഷമൊഴിച്ചു യാതൊരു പ്രതിഫലവും ആശിക്കാതെയിരിക്കുന്നതാണ ഉത്തമമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

11—12. ലോകാ....ശക്തി-ലോകങ്ങളുടെ താങ്ങലായ വലിയ ശക്തി. പ്രകൃതിരൂപിണി-പ്രകൃതിയാകുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയവൾ. ഈ ശ്ലോകത്തിനു പരാശക്തി പരമായ അൎത്ഥംകൂടിയുണ്ട്. പ്രകൃതിമാതാവ് സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങളും പാനീയങ്ങളും തയ്യാറാക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നുപറഞ്ഞതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയിൽ തനിയെ (മനുഷ്യപ്രയത്നമെന്നിയെ) ഉണ്ടാകുന്ന ഫലമൂലാദികളെ അതേമാതിരിയിൽ ഭക്ഷിക്കണമെന്നും ശുദ്ധജലം മാത്രം പാനംചെയ്യണമെന്നും കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രകൃതിക്കു വിപരീതമായി പ്രവൃത്തി ചെയ്താൽ ആരുതന്നെയായിരുന്നാലും ശിക്ഷവാങ്ങിക്കുമെന്നും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

15—16: ആരോഗ്യഫലദായികൾ-ആരോഗ്യമാകുന്ന ഫലത്തെ തരുന്നവ. മിതവ്യയം-കുറഞ്ഞ ചെലവ്; ഉപ്പ്, മുളക്, മുതലായ വ്യഞ്ജനങ്ങളും, കാപ്പി, തേയില, പഞ്ചസാര മുതലായവയും ഇറച്ചി, മീൻ മുതലായവയും വാങ്ങുന്നതിനുള്ള പണം, ഡാക്ടറന്മാൎക്കുള്ള പടി, മരുന്നിന്റെ വില മുതലായവയും ലാഭമാകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ചെലവുകുറയുന്നു. ഇവയി...മേല്പിച്ചാൽ-പ്രകൃതിതത്വങ്ങൾക്കു വിപരീതമായി പ്രവൎത്തിച്ചാൽ

൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽ കവിവാക്കകേടണ്ടന്നം
മദ്ധ്യാഹ്നശേഷവും പിന്നെ യതിഭോജനവുമാകണ്ണം.

൨൮. ദേഹത്തിന്നുള്ളും പുറവും ശുദ്ധമായിട്ടിരിക്കണം
വ്യായാമം നിത്യമായ്‌ വേണം ശുദ്ധവാതം ശ്വസിക്കണം.

൨൯. മറവുള്ളത്തപ്രസാരങ്ങൾ ഉതാതിന്നതുള്ളംപാരം
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്‌ ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചു മറസ്സുതേൻ.

൩൦. പ്രാരംഭാധ്യായം, ആരോഗ്യലക്ഷണം, ദിനചര്യയും
ലക്ഷണാദ്യന്നിദാനാദിം, രോഗൈക്യം, രോഗലക്ഷണം

൩൧. ചികിത്സാവിധി ശരീരത്തിൻ പ്രത്യേകാചരണങ്ങളാൽ
നവാദ്ധ്യായങ്ങൾ നിനാദ്യ വൈദ്യസിദ്ധാന്തസംഗ്രഹം.

൩൨. ഇവയെല്ലാം പ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചു ചികിത്സയും
നിദാനവും ലക്ഷണവും നിർണയം മുഖ്യമായ്‌ വരും

൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം
ജീവിതക്രമമൊക്കെയുള്ളവരാകുവോൻ
രോഗബാധയകന്നിടുന്നാകകിട്ടം
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ്‌ വരും

അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാം ഓരോന്നായിട്ടു വിസ്തരാൽ
പാർത്തുന്നായ്‌ ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്ക വപുസ്ഥിതി

28. ശരീരാരോഗ്യത്തിനു മനഃശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്‌.

29—32. മനോരോഗങ്ങളിലുള്ള അവസ്ഥയുടെ പേരുകൾ പൌരാണികരീതിയനുസരിച്ചു എടുപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

33. ഇതു സൽശ്ലോകമാണ്‌. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ ആകൃതി, വർണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപവർണ്ണങ്ങളും വിസ്തരിച്ചും മനഃസ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ദേഹവും പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ദേഹവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരാർദ്ധത്തിന്റെ സാരം.

൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽകുറവാക്കേണം
ഭക്ഷ്യാദികളെപ്പോലെ തന്നെ ചിലതിനെ ആദ്യമാക്കണം.

൨൮. ദേഹത്തിനുള്ളംപുറവും ശുദ്ധമായിട്ടിരിക്കണം
വ്യായാമം നിത്യമായ്‌വേണം ശുദ്ധവാതം ശ്വസിക്കണം.

൨൯. മറവുള്ളതതു സാരങ്ങൾ ഉത്താരതിനൊരുപായം
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചുമുറയ്ക്കതേ.

൩൦. പ്രാരംഭാദ്ധ്യായ, മാരോഗ്യലക്ഷണം, ദിനചര്യയും
ഭക്ഷണാദ്യനിദാനങ്ങൾ, രോഗൈക്യ, രോഗലക്ഷണം

൩൧. ചികിത്സാവിധിവർഗ്ഗത്തിൽ പ്രത്യേകാചരണക്രമാൽ
നവാദ്ധ്യായമനേകിനായ്യ വൈദ്യസിദ്ധാന്തസംഗ്രഹം.

൩൨. ഇവയെല്ലാം പ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചു ചികിത്സയും
നിദാനവും ലക്ഷണവും നിർണ്ണയം മുഖ്യമായ്‌വരും

൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം
ജീവിതക്രമമൊക്കെയുമാചരിപ്പോൻ
രോഗബാധയുമിന്നില്ലാതാക്കിട്ടും
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ്‌വരും

അദ്ധ്യായം ൧

---

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാം രോഗമനായിട്ടു വിസ്തരാൽ
പാലിക്കാനായ് ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്ക വപുസ്ഥിതി

28. ശരീരാരോഗ്യത്തിന്ന മനഃശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്.

29—32. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ പൌരാണികരീതിയനുസരിച്ചു വെളിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

33. ഇതു് സൽശ്ലോകമാണ്. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിന്ന ശേഷിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്ന സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ആളുടെ രൂപം, അംഗങ്ങളുടെ ആകൃതി, വർണ്ണം ഇവയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സ്വാഭാവ വർണ്ണങ്ങളും വിസ്തരിച്ചും മനഃസ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ദേഹവും പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ദേഹവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്ന ഉദ്ദേശത്തിന്റെ സൂചന.

൨. വേദനാദ്യസുഖംമൂലം ദേഹമുണ്ടെന്ന ബോധവും
അസ്വാസ്ഥ്യലേശവും കാണാ പൂർണ്ണാരോഗ്യം വിളങ്ങുകിൽ
൩. ദേഹാവയവസംഘങ്ങൾ വേദനാദികളെന്നിയേ
തൻതൻജോലി ശരിക്കായും ചെയ്തുതീർത്തിടുമെപ്പൊഴും.
൪. പ്രാതഃകാലേ വിശപ്പേറെയുണ്ടാകുമുത്തരക്ഷണം
പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷ്യത്താൽ ശാന്തമായിടുമാക്ഷണം.
൫. നന്നായിട്ടു നിറഞ്ഞെന്നു തോന്നിടും മനസ്തൃപ്തിയും
വന്നിടും, ദഹനം തീരെയറിയാതെ നടന്നിടും.
൬. ഭക്ഷണംകഴിയുന്നേരമാലസ്യം വേദനാദിയും
വ്യഞ്ജനാദികലർത്തീട്ടു രുചിചേർത്തതിൽ മോഹവും
൭. ശക്തിയുള്ളൊരു പേയത്തിൽ സക്തിയും കാണുകില്ലകേൾ
ദാഹശാന്തിക്കു വെള്ളത്തിൽ മാത്രമെന്നാഗ്രഹം വരും.

---

2. വേദനാദ്യസുഖം — വേദന മുതലായ അസുഖങ്ങൾ (ആത്യേക വചനം) പൂർണ്ണാരോഗ്യവാനു തനിക്കു ഒരു സ്ഥൂലശരീരമുണ്ടെന്ന ഓർമ്മ വരാൻ ഇടയില്ല. ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടത്തും വേദനയോ അസുഖമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ദേഹത്തെപ്പററി ഓർമ്മവരുന്നതു്.

3. അനവരതം—ദിവസംതോറും.

4. പ്രാതഃകാലെ — രാവിലെ. ആരോഗ്യമുള്ളവർ തലേ ദിവസം കഴിച്ച ആഹാരം രാത്രിയിൽ തന്നെ ദഹിച്ചിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു രാവിലെ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നു.

5—7. ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് ആഹാരം മതിയായി എന്നു കാണിക്കുന്നതിനു ആദ്യം വരുന്ന പൂർവ്വചിഹ്നം ഒരു കമ്പിയാണ്. അപ്പോൾ സന്തൃപ്തിയുണ്ടാകും. വയററിൽ ഭാരം തോന്നുകയില്ല. വേദന, പൊട്ടൽ, ഇരപ്പ്, പുളിച്ചു തികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ മുതലായവ ഉണ്ടാകയില്ല. ഊണു കഴിഞ്ഞാലുടനെ ആലസ്യം (തളർന്നു കിടക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ) ഉണ്ടാകുന്നതു വളരെ ആഹാരം വലിച്ചുവാരി കയററിയിട്ടാണ്. വ്യഞ്ജനാദി-ഉപ്പു, മുളക്, ഉലുവാ, മല്ലി, ജീരകം, മുതലായവ. പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അതേമട്ടിൽ ഭുജിക്കുന്നതിനു രുചി തോന്നുന്നതു ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. ഉപ്പിന്റെ ക്രൂരതകൊണ്ടു രുചിയറിയാനുള്ള നാക്കിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്തോറും അതിനെ ഉണർത്തുന്നതിനായി രൂക്ഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതിനാലാണ് വ്യഞ്ജനാദികളുടെ ആവശ്യം ഒന്നിനൊന്നു വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതു്. ശക്തി...കേൾ—വിസ്കി, ബ്രാണ്ടി, കാപ്പി, തേയില മുതലായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നതു് പല വ്യഞ്ജനങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദാഹത്താലാണ്, ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളത്തിനു ആഗ്രഹമുണ്ടാകും.

൮. മാർത്തരകാർക്ക വിശേഷിച്ചും മുഖ്യലക്ഷണമാമിതു്
മൂത്രംവേദനകൂടാതെ ധാരയായൊഴുകീടുമേ

൯. പഴുത്തനെല്ലിൻ നിറമാം മൂത്രം രോഗവിഹീനനിൽ
വെളുത്തോ ചുവന്നിട്ടോ കറുത്തിട്ടോ കലങ്ങിയോ,

൧൦. കൊഴുത്തോ കണ്ടിടാമൂത്രം; മധുരിക്കുന്നഗന്ധവും
വളിച്ചിട്ടോ പുളിച്ചിട്ടോ വളരെ വാടയുംവരാ

൧൧. ചലവും തീവ്രമാം ചൂടും കൊഴുപ്പും തരിയും തഥാ
[illegible]

൧൨. രണ്ടും ദ്രവമായ് നിന്നും വരുമ്പോൾ വസ്ത്രത്തിലും മലം
മൂത്രത്തിലെപ്പോലെ കറയും പോകാതെ തന്നെപോയിടും

൧൩. വെളുത്തോ പച്ചയായിട്ടോ ചാരത്തിന്റെ നിറത്തിലോ
കറുത്തോ വെള്ളമായിട്ടോ ചളിചോരകൾ കൂടിയോ,

൧൪. കൃമിയോ വാതമോ ചെന്നാ ദുർഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയോ
ഗോളാകൃതിയിലോ ചൂടേറുന്നതായോ വരാം മലം

൧൫. കഫത്തിനൊത്തിടും വസ്ത്രം പുറത്തും പറ്റിടും മലം
ദുർഗ്ഗന്ധമേറാതെ പോന്നിടും പോന്നാൽ സൌഖ്യംവരുന്നിടും

---

8. മാർത്ത....മിതു — ആരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു മുഖ്യലക്ഷണം പറയുന്നു; മൂത്രത്തിന്റെ സ്ഥിതി, വേദനയോ അസ്വഖമോ തോന്നാതെയും ഇടവിട്ടിടവിട്ടല്ലാതെയും [illegible] കൂടാതെയും മൂത്രം പോകണം. അതിന്റെ നിറം സ്വല്പം മഞ്ഞയായിരിക്കണം. "മനുഷ്യന്റെ മൂത്രം [illegible] പോലെ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ തെളിഞ്ഞും സ്ഫടികത്തിൽ കൂടെ എന്നപോലെ അതിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ എല്ലാം കാണാവുന്നതും ഒരു [illegible] മണത്തോടു കൂടിയതും പുളിരസമുള്ളതും വെള്ളത്തേക്കാൾ $\frac{1}{10}$ കൂടുതൽ ഘനമുള്ളതും ആയ ഒരു ദ്രവപദാർത്ഥമാകുന്നു." എന്നു [illegible] പറയുന്നു. മൂത്രത്തിന്റെ നിറം മഞ്ഞയാണെന്നു സാധാരണ ഡാക്ടർമാരും പറയുന്നു. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു [illegible] മൂത്രം മഞ്ഞിച്ചിരിക്കുന്നതു എന്നു അല്പകളുടെയിടയിൽ പരിഭ്രമജനകമായ ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയുള്ളതിനാലത്രേ".

12-15, മലത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു.— അധികം ഉണങ്ങിയോ അധികം കൊഴുത്തോ വളരെ കറുത്തോ മഞ്ഞയല്ലാത്ത നിറത്തിലോ മലം പോകുന്നതു രോഗത്തെ കാണിക്കുന്നു. ചീയ്യു ദുർഗ്ഗന്ധം കാണുന്നതും രോഗം തന്നെ. ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റെ ചാണകത്തിനു നാറ്റം കാണുകയില്ല. ഉറച്ച പശുവിന്റേതിനു നാറ്റം കാണും. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു മനുഷ്യച്ചാണകത്തിന്റെ കാര്യവും.

൧൬. സ്വേദം ദുർഗ്ഗന്ധസമ്മിശ്രമായിടാ ലവലേശവും
വിശേഷിച്ചും ശവം തിന്നിടുന്ന ജന്തുമൎക്കണം വരാ

൧൭. ത്വക്കിന്നുഷ്ണമാവുണ്ടാകും നല്ലപോലാർദ്രമായിടാ
മാർദ്ദവം കൂടുമിന്നും സ്പർശത്താലറിവാകണമിട്ടും

൧൮. രോമം കാണേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഭംഗിയായ് തിങ്ങിവന്നിടും
കഷണ്ടി കണ്ടിടാ മറ്റും രോഗമില്ലാത്ത മൎത്ത്യരിൽ

൧൯. ശ്വാസം നാസയിലൂടെത്താൻ പോകും താപ്പകരെന്നമേ
വായിൽക്കൂടി ശ്വസിച്ചീടാ രോഗഹീനനരാർക്കുമേ

൨൦. വേലചെയ്യുന്നനേരത്ത് രോഗമില്ലാത്ത വിഗ്രഹം
വേലനിർത്തേണ്ടകാലത്തെ ക്ഷീണത്താലറിയിച്ചിടും

---

16. സ്വേദം-വിയർപ്പ്, ശവം...ക്കണം-ശവം തിന്നുന്ന ജന്തുക്കളുടെ ദേഹത്തിലുള്ള നാറ്റം. വിയർപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ടു പോകുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആരോഗ്യമില്ലാത്തവന്റെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ടു മാത്രമേ അസഹനീയമായ ദുർഗ്ഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളൂ. ഈ ദുഷ്ടുഭേദങ്ങളിൽ കിടന്ന ഒരു [illegible] ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

17. തൊലി തൊട്ടു നോക്കിയാൽ ഉണങ്ങിയിരിക്കയില്ല. ഒരു മാതിരി മസൃണത്വമായിരിക്കും. നല്ല മിനുസവും വേണ്ട മൃദുത്വം ഉണ്ടായിരിക്കും.

18. കാണേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം കറുത്ത നിറത്തിൽ കനത്തോടെ രോമം തഴച്ചു കേറിയിരിക്കും. ശരി ഹീനമായ കവ സിച്ച വൃഷണവും മീശയില്ലായ്മയും കഷണ്ടിയും മറ്റും രോഗലക്ഷണമാണ്.

19. മൂക്കിൽ കൂടി തന്നെ ശ്വസിക്കണം. വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതു നാസാരന്ധ്രം അടഞ്ഞിരുന്നിട്ടാണ്. കൈകാലുകളൊക്കെ കെട്ടിയിട്ടു കിടന്നാണെങ്കിലും വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതിനെ തടയണമെന്നു മക്‌ഫാഡൻ പറയുന്നു.

20. വിഗ്രഹം-ശരീരം. ക്ഷീണം തോന്നിയാലുടൻ വേല നിറുത്തണമെന്നു രോഗിക്കും അരോഗിക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യം തന്നെ. രോഗികൾ വേല ചെയ്യുമ്പോൾ വേഗം ക്ഷീണിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവർക്കു വേണ്ട വ്യായാമമായില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ അരോഗികൾക്ക് അപ്പോൾ വേണ്ട വ്യായാമം ലഭിച്ചിരിക്കും. എന്നർത്ഥം.

"അതിവ്യായാമതഃ കാസോജ്വര ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ"

(അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം)

൨൧. ക്ഷീണാരംഭം കണ്ടുവെന്നാൽ ദേഹാരോഗ്യം കൊതിപ്പവൻ
ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുംപോലപ്പോഴേ വിശ്രമിക്കണം
൨൨. ക്ഷീണം ദുഃഖമായിട്ടു തോന്നീടാറില്ല നിർണ്ണയം
നേരെമറിച്ചു മോദത്തെത്തന്നീടും വിശ്രമം തഥാ
൨൩. നിദ്രനിർദ്ദുഷ്ടമായ് നിന്നീടുന്നില്ലയായാസമായ് വായു
ക്രൂക്കവും സ്വപ്നവും പിന്നെ ഭംഗവും തെല്ലുവന്നിടാ
൨൪. ഉണർന്നാലുജ്ജ്വലിതം തൃപ്തി സന്തോഷമിവകിട്ടിടും
ക്ഷീണവും ഗ്ലാനിയും ഭാരവും നിദ്രാശേഷം ഭവിച്ചിടാ
൨൫. ആപത്തുവന്നാലുൾത്താപം ദേഹത്തിന്നാഘാതമേകിയും
രോഗഹീനന്നു വന്നീടാ വന്നീടിൽ സാരമെന്നിയെ.
൨൬. വികൃതമനോഗാത്രത്വമാകൃതിക്കതിഭംഗിയും
സമാനമംഗമോരോന്നും കോപഹീനതയും തഥാ
൨൭. മുഖാവൃതിയുമായുള്ള വലുപ്പം ചേർന്നതായിടും
രേഖാവലികൾ ചേരാതെ ഫാലമതിനസമായിടും.

---

22. ദുഃഖദം = ദുഃഖത്തെ കൊടുക്കുന്നതു്. ആരോഗ്യവാന്റെ വ്യായാമംകൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണം ദുഃഖകരമല്ല. നേരെമറിച്ചു വിശ്രമാനന്തരം അത്യുന്മേഷത്തേയും ആനന്ദത്തേയും ഉളവാക്കുന്നു.

23. "വായിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്നവരാണു് സാധാരണയായി ക്രൂക്കംവലിക്കാറുള്ളതു്" (കെല്ലോഗ്) സ്വപ്നം, സ്വപ്നസംസാരം, സ്വപ്നസഞ്ചാരം മുതലായവ രോഗങ്ങളാണു്.

അധികം തിന്നിരിക്കുന്ന വയറു് അമിതമായി വേലചെയ്യുന്നതും തലച്ചോറും ആണു് നിദ്രയിലുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു കാരണം എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നു. "മഹാന്ത്രത്തിൽ ക്രിമികൾ വന്നിട്ടാണു് നിദ്രാസഞ്ചാരം ഉണ്ടാകുന്നതു്" എന്നും ചിലർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഉണരുകയും വീണ്ടും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇതിനോടു തുല്യംതന്നെ.

24. ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാൽ എത്രകണ്ടു തൃപ്തിയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടോ അത്രകണ്ടു സുഖമായിരുന്നു നിദ്രയെന്നു ഗ്രഹിക്കാം. അസുഖനിദ്രയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റവരാണു് മൂരിപിടിക്കുന്നതും ഉറക്കപ്പിച്ചോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതും.

25. ആപത്തുവന്നാൽ ക്ഷോഭം കൂടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യംവേണം. ഞരമ്പുകളുടെ ബലക്ഷയംകൊണ്ടാണു് എളുപ്പത്തിൽ നൈരാശ്യവും കോപവും ഭയവും ഉണ്ടാകുന്നതു്.

26. വികൃതമനോഗാത്രത്വം ചേർന്നിരിക്കുന്നതും മുഴുത്തു എന്നുള്ളതുമായ അവയവങ്ങളോടുകൂടിയ അവസ്ഥ ആരോഗ്യവാന്റെ ദേഹത്തിൽ മാംസപേശികളെല്ലാം തിരിഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു കാണാം. ബലമുള്ളതിനാൽ ധൈര്യവും ശാന്തതയുംകൊണ്ടും വ്യസനം കാണുകയില്ല.

൨൮. ജീവനുള്ളക്കണ്ണിയും കാണാം മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കമേ
നാതിസ്ഥൂലാധരം, ജാത്യാധാവള്യം പൂണ്ടരദനവും.

൨൯. അണ്ഡാകൃതിമുഖം, നേരെ ചെവിക്കടിയിലുള്ളതാം
സീമാരേഖ, തഥാ പിന്നിൽ പിൻകഴുത്തിന്റെ മേലിലും

൩൦. ഉന്നതചിബുകം, തേജോമയമായുള്ള വർണ്ണവും
കണ്ഠം വർത്തുളമായിട്ടും ശിരസം ചേർന്നു വന്നിടും

൩൧. മുഴയോ കുഴിയോ പിന്നെപ്പാത്തിയോ വാരമോ വരാ
മുഖമണ്ഡാകൃതിക്കൊക്കും വൃത്തമായിട്ടിരുന്നിടാ.

൩൨. വക്ഷസ്സുന്നതമായീടും, മാംസവീചീപരമ്പര
ചേർന്നു നന്നായ് വിളങ്ങീടും വയറും കണ്ടിടും ദൃഢം

൩൩. ബാഹുപാദങ്ങൾ ശക്തിക്കു കേളീരംഗമായിടും;
ലോഹയഷ്ടിയെ വെന്നീടും കാന്തികൊണ്ടു തിളങ്ങിടും

---

28. ജീവനുള്ളകണ്ണ്-എല്ലായ്പോഴും നല്ല ഉത്സാഹപ്രകാശത്തോടെ ഇളകുന്ന കണ്ണ്. മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കമേ, മുഖത്തിന്റെ നേരെ മദ്ധ്യത്തിലായിരിക്കണം മൂക്ക്. മൂക്കിന്റെ ഇരുവശങ്ങളുടെയും വിസ്താരം തുല്യമായിരിക്കും. നാതിസ്ഥൂലാധരം-അധികം തടിച്ചതല്ലാത്ത ചുണ്ട്. ജാത്യാ....ദനം-തേക്കാതിരുന്നാലും വെളുത്തിരിക്കുന്ന പല്ല്.

29. അണ്ഡാകൃതി മുഖം-നെറ്റിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കൂടിയും താടിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കുറഞ്ഞും കോഴിമുട്ടയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള മുഖം; സീമാരേഖ-അതിരു കാണിക്കുന്ന വര; മുഖവും കഴുത്തും തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന ഒരു രേഖ ചെവിക്കടിയിലും കഴുത്തും തലയും തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന രേഖ പുറകിൽ കഴുത്തിന്റെ പിന്നിലും, ആരോഗ്യവാന്മാരിൽ കാണും. സാധാരണക്കാർക്ക് കാണുകയില്ല. കണ്ടാൽ സ്ഥാനം തെറ്റിയിരിക്കും.

30. ചിബുകം-താടി.

32. വക്ഷസ്സുന്നതമായീടും-മാറിടം വെഞ്ഞാടം പോലെ ഇരിക്കാതെ നടുവു കഴിഞ്ഞു രണ്ടു വശവും മാംസപേശികൾ ഉയർന്നിരിക്കും. വയറു മേദസ്സു നിറഞ്ഞു ഇളകാതെ മാംസപേശികൾ തമ്മിൽ ചേർന്ന് ഉറപ്പുള്ളതായിരിക്കും.

33. ലോഹ...വെന്നീടും-കൈകാലുകൾ ഇരുമ്പു വടിപോലെ ബലമുള്ളതായിരിക്കും.

൩൪. വരാംഗനാവികാരങ്ങളതിയായിട്ടൊരിക്കലും
കാമാർത്തിയുണരാ ചെറ്റും കാമോദ്ദീപക ദർശനാൽ

൩൫. പ്രകൃതിക്കു ചേർന്ന വിധമാചരിക്കുവോ-
നിതുമട്ടുമന്മഥ മനോഹരാംഗകൻ.
നിയമീന്ദ്രനെന്നപടി നിർജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ
നിയതം ഭവിക്കുമതി ചിത്രവൃത്തനായ്

അദ്ധ്യായം ൨

൧. ചൊല്ലിടാം ദിനചര്യാഖ്യമദ്ധ്യായം ശ്രദ്ധയോടിതും
ധരിച്ചിട്ടാചരിച്ചെന്നാലാരോഗ്യമുളവായിടും

---

34. കാമവികാരങ്ങൾ മിതമായിരിക്കും കാമം വളർത്തുന്ന കാഴ്ചകൾ കണ്ടാലും കാമാർത്തി കൈവരികയില്ല. വെടിമരുന്നിൽ തീപ്പൊരി വീണതുപോലെ കാമോദ്ദീപക സാമഗ്രികൾകണ്ടാൽ കാമം കത്തിക്കാളുകയില്ലെന്ന സാരം. "ഗുഹ്യാവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുള്ള മേദസ്സു അതികാമം വളർത്തുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. അദ്ദേഹം തന്നെ മറ്റൊരിടത്തു പറയുന്നു. "ഏറ്റവും സാധാരണയായി അതികാമം ഉണ്ടാകുന്ന കാരണങ്ങൾ, മസാലചേർത്ത ആഹാരസാധനവും, ലഹരിയുള്ള പാനീയങ്ങളും, അലസതയും, ദേഹത്തിന്റെ മലിനതയും ആകുന്നു." അതികാമം മാറുന്നതിനു പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരവും പച്ചവെള്ളം കുടിയും നാഭിജലസ്നാനങ്ങളും മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്.

35. മന്മഥ....കൻ-കാമനെപ്പോലെ സുന്ദരൻ. നിയമീന്ദ്രൻ-നിയന്ത്രണശക്തിയുള്ളവരിൽ വച്ചു ശ്രേഷ്ഠൻ; നിർജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ-ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം ചെയ്തവൻ. നിയതം-നിശ്ചയം. അതിചിത്രവൃത്തൻ-ആശ്ചര്യമായ ചരിത്രത്തോടുകൂടിയവൻ; ഈ ശ്ലോകം കൊണ്ടു ഈ ചികിത്സ സന്ന്യാസത്തിലേക്കുള്ള പ്രഥമ ഭൂമികയാണെന്നുകൂടി കവി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൨.

പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചവിധത്തിലും ആരോഗ്യപ്രദായകവുമായ ദിനചര്യയെ വിവരിക്കുന്നു.

൨. പ്രഭാതമാവതിൻമുന്നിലെഴുന്നേററിട്ടു സ്വതന്ത്രം
വെളിയിൽ ശുദ്ധമാം വായുവുള്ള ദേശത്തിലെത്തണം

൩. പ്രാണായാമം കഴിക്കണം പത്തുമിനിട്ടിതങ്ങനെ
പതിവായിട്ടു ചെയ്യേണം ഉറസ്സാം ഭ്രൂവിലീവിധം.

൪. പിന്നീട്ടുമലമൂത്രങ്ങൾ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു ശൌചവും
വേണമെന്നാകിലോ ചെയ്യാം ആവിധം പല്ലുതേക്കയും

൫. പോരാൽ, ഹൃദികവിധിന്റെ കൊമ്പുലൊക്കെ വേണ്ടുകിൽ
മൃദുവായ് ദന്തമാംസത്തെ ബ്ബാധിക്കാതുള്ളമാതിരി

---

2. രാവിലത്തെ (ഉദയത്തിനു) എഴുന്നേല്ക്കണം. "ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേ സ്വസ്ഥോരക്ഷാർത്ഥമായുഷഃ" (അഷ്ടാംഗഹൃദയം) കിടന്നാലുണരുമാകുന്ന ശയനത്തിൽ നിന്നുണർന്നാൽ പിന്നെ ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒന്നുകൂടി ഉറങ്ങിയെ വിശ്രമം പൂർണ്ണമാകയുള്ളു എങ്കിൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം. അതുംകൂടി കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേല്ക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതു ഉറപ്പുള്ള സ്ഥലത്തോ ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തോ വേണ്ടതാണ്. ഉറക്കംകഴിഞ്ഞു എഴുന്നേറ്റാലുടനെ മുററത്തോ പറമ്പിലോ മറേറാ ഇറങ്ങിനടക്കണം.

3. ഇങ്ങിനെ ഉദയസമയത്തിന 10 മി. നേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. കഫരോഗത്തോടോ മറേറാ ശ്വാസകോശത്തിന ഉടവു കട്ടിയിട്ടുള്ളവർ പ്രാണായാമം ചെയ്യരുതു്. അതിൽ പരിശീലനമില്ലാതിൽ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ തന്നെയോ സംഭവിക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ളവർ പരിചയമുള്ള ഒരു ഗുരുവിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലെ ചെയ്യാവൂ. അവന്നിടമൊന്നും ഇല്ലാത്ത സന്ദർഭത്തിൽ മൂക്കിൽകൂടി ശ്വസിച്ചിട്ടു കഴിയുന്നത്ര സമയം ഉള്ളിൽ (പിടിച്ചു നിറുത്താതെ) വെളിയിലേക്കു വിടുക. ഇതു ആർക്കും ചെയ്യാം. [ഇങ്ങനെ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന് വിരോധമില്ല.]

4—7. പിന്നീട്ടു...വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു,-പ്രാണായാമാനന്തരം മലശോധന സുഖകരമായിരിക്കും. പക്ഷെ മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഈ രീതി ആവശ്യമില്ല. രോഗമില്ലാത്തവന്റെ മലം ഗുദത്തിൽ പററുകയില്ലെന്ന പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു കൊണ്ടാണു് ശൌചം വേണമെങ്കിൽ ചെയ്യാൻ മതിയെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഇതു ഒരു 'ധ്വനി'യാണ് ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ അഭിപ്രായമാണ്. മലം പററിയില്ലെങ്കിലും ശൌചം കഴിക്കേണ്ടതു തന്നെയാണെന്നുള്ളതിന സംശയമില്ല. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിന്റെ കാര്യം. ആരോഗ്യമുള്ളവന്റെ പല്ലിൽ അഴുക്കു പററുകയില്ലെന്നു മുൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. എന്നാലും പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതു തന്നെയാണ് ശ്രീകരമായിട്ടുള്ളതു്.

൬. പൂർണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചെന്നാൽ ശൌചവും പല്ലുതേക്കലും
വേണ്ടതായിട്ടു വന്നീടാമർത്ത്യനെന്നുള്ള വാസ്തവം,
൭. സ്വാതന്ത്ര്യജീവിതം ചെയ്യും ജന്തുവർഗ്ഗത്തെ നോക്കുകിൽ
കണ്ടെന്നാൽബോദ്ധ്യമുണ്ടാകും പ്രകൃതിസ്ഥിതിയേവമാം.
(യുഗ്മകം)

൮. ചികിത്സാധ്യായോദിതമായ് മേദോഹരമായിട്ടും
നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചിട്ടു വ്യായാമാദികൾകൊണ്ടുടൻ,
൯. ഗാത്രമല്പം വിയർപ്പിച്ചു വിശ്രമിച്ചിട്ടു ഭക്ഷണം
ചെയ്യേണം മിതമായ് നന്നായ് ചവച്ചിട്ടു പതുക്കവെ.
(യുഗ്മകം.)

൧൦. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തെ പ്രത്യേകം വിവരിപ്പതാം
അദ്ധ്യായത്തിലുരയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെമാത്രമെ,
൧൧. ഭക്ഷിക്കാവൂ വിശേഷിച്ചും രോഗിയാം മർത്ത്യനെപ്പൊഴും
ദീർഘായുസ്സും തഥാരോഗ്യം കൊതിക്കുന്ന മനുഷ്യരും
൧൨. നിഷ്ഠയോടീവിധം ചെയ്യേ മതിയാകൂ ധരിക്കണം
ഒന്നാംയാമം കഴിഞ്ഞീടുംനേരമാണൂണിനുത്തമം
൧൩. രണ്ടാംയാമം കഴിഞ്ഞീടും മുമ്പേ വേണമസംശയം
മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനു മേലുള്ളഭക്ഷണം തീരെ വർജ്ജ്യമാം

8-9. ചികിത്സാധ്യായോദിതം-ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പറയപ്പെട്ടതു്. മേദോഹരം-മേദസ്സിനെ നാശിപ്പിക്കുന്നതു്. ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളനാഭിസ്നാനം വേണ്ടിടത്തോളം സമയം ചെയ്തിട്ടു വ്യായാമം കൊണ്ടു ദേഹം ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു, സ്വല്പം വിശ്രമിച്ച ശേഷം, മിതമായ ആഹാരം നല്ലപോലേ ചവച്ചു സാവധാനം കഴിക്കണം.

12-13. ഉണ്ണുവാൻ നല്ല സമയം, 9 മണിക്കു ശേഷമാണു്, 12 മണിക്കു മുമ്പ് തീർച്ചയായും ഉണ്ണണം. 12 മണിക്കു ശേഷം ഉണ്ടാൽ ശരിയായി ദഹിക്കയില്ല. ഇതു പൂർവികന്മാരുടെ അഭിപ്രായമാണു്; അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നതു് അങ്ങിനെയല്ല. ജന്തുക്കളെല്ലാം സന്ധ്യക്കു ശേഷമാണു് തീററി തിന്നുന്നതു് അതിനാൽ സന്ധ്യക്കു ശേഷം പ്രധാനാഹാരം കഴിക്കണം. ഉച്ചയ്ക്കു ശേഷം ലഘു ഭക്ഷണം കഴിക്കാം—എന്നാണു് ഇതു രണ്ടുംകൂടി യോജിപ്പിച്ചു ഒരു രീതിയാണു് നമുക്കു സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതു്. അതായതു് അതിരാവിലെയോ അധികം പുലർന്നിട്ടോ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്; 9-10. മണിക്കു് കഴിക്കാം. വൈകിട്ടു 5 മണിക്കു ആഹാരം കഴിക്കുക. അധികം രാത്രിയായിട്ടു ആഹാരം-വിശേഷിച്ചും ഫലപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നും കഴിക്കരുതു്. ആഹാര ശേഷം കുറഞ്ഞപക്ഷം രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞേ ഉറങ്ങാവൂ.

൧൪. ശ്രമപ്രവൃത്തിസകലം മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനുമുമ്പേ
ചെയ്യുന്നു ദേഹരക്ഷാർത്ഥം പ്രത്യേകം ക്ഷീണമുള്ളവൻ.

൧൫. കാലത്തെഭക്ഷണം മുഖ്യം ബലാരോഗ്യപ്രദം സ്മൃതം.
പച്ചയാം പാലു, കഞ്ഞിയും, ഉപ്പുകൂടാത്തകായ്കറി,

൧൬. വാഴപ്പഴങ്ങളും മററുഫലജാലമശേഷവും
തവിടേതും കളഞ്ഞീടാത്തന്നങ്ങൾ ചോറുമുത്തമം.

൧൭. വേവുന്നതായ് കുറച്ചിട്ടു വററിച്ചുണക്കിവച്ചതേ
ദേഹപോഷകമായീടൂ; ശ്രദ്ധയോടിതുമോർക്കണം

൧൮. കായ്കളും പയറിൻവർഗ്ഗം സ്വല്പം വെള്ളത്തൊടൊപ്പമായ്
പചിച്ചിട്ടായതിൽ ചെററുനാളികേരം കലർത്തിയാൽ

൧൯. നല്ലതാം കൂട്ടുവാനാകും; പയറിൻ ജാതിയിൽപെടും
കടലയും, മുതിരയും, തുവരപ്പയറും തഥാ,

൨൦. കൊള്ളാമുഴുന്നും, കായൊടുചേർന്നാൽ വേവുകുറയ്ക്കണം
അതാതുകാലമുണ്ടാകും പുത്തനായ ഫലങ്ങളെ

---

14. കടുത്ത അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഉച്ചക്കു മുമ്പു വേണം. ഈ രഹസ്യം കൃഷിക്കാർക്ക് അറിവുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്.

15—16. ബലാരോഗ്യപ്രദം-ബലത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു; രാവിലത്തെ ഭക്ഷണമാണ് എന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്നിരിക്കേണ്ട മുഖ്യ ഭക്ഷണം. വൈകിട്ടത്തേതു ലഘുവായിരിക്കണം. കിഴങ്ങുകളും കൂടി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ ചോറിനേപ്പോലെ വലിയ ഗുണമൊന്നുമില്ലാത്തവയാണ്. ഉപ്പു കൂട്ടാത്തതു എന്നേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളുവെങ്കിലും മുളകു പലവ്യഞ്ജനം മുതലായതും കൂട്ടരുതെന്നൂഹിക്കുക. തവിടിൽ വിററാമിൻ എന്ന ജീവസാധനം ധാരാളം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതു കളയരുതെന്ന പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു. പഴങ്ങൾ പ്രശംസനീയങ്ങളാണ്. കായ്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വെണ്ടയ്ക്കാ, മുരിങ്ങക്കാ, പടവലങ്ങാ, വെള്ളരിക്കാ, പാവയ്ക്കാ മുതലായവയും ഉൾപ്പെടും.

17. ദേഹപോഷകം=ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതു. വേവു കുറച്ചതെന്ന പറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും പച്ചയാണ് ഏററവും ഉത്തമം. വേവിക്കുമ്പോൾ വിററാമിൻ മുതലായി ജീവിതത്തിനാവശ്യമുള്ള പലതും നശിച്ചുപോകുന്നു. കൂടാതെ ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും.

18.-21 കായ്കളും പയറിൻ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ (കടല, മുതിര, ഉഴുന്നു മുതലായവയിൽ) ഏതെങ്കിലും ഒന്നും കൂട്ടിച്ചേർത്തു പകുതിവേവിച്ചു നാളികേരം തിരുമ്മിയോ, പാച്ചോ ഇട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കൂട്ടാൻ കൊള്ളാം. പയർ വർഗ്ഗങ്ങളിൽ പോഷകസാധനം അധികമുള്ളതു

൨൧. പറിച്ചെടുത്തമട്ടിൽ താൻഭക്ഷിക്കേണ്ടുന്ന യോഗ്യമാം
ദാഹമുണ്ടാകുകിൽ ശുദ്ധജലമാത്രം കുടിച്ചിടാം.

൨൨. കാപ്പി, കൊക്കോ, തഥാവീഞ്ഞും, ബ്രാണ്ടി, വിസ്കിയുമീ-
മദ്യമെല്ലാം വിശേഷിച്ചും പണിപ്പെട്ടും ത്യജിക്കണം (വക

൨൩. ധൂമവും,പൊടിയും,ഗഞ്ചാ,കറുപ്പും,കള്ളു,തേയില,
ധൂമപത്രവുമെന്നെല്ലാം വർജ്ജിച്ചേമതിയായ്‌വരൂ.

കൊണ്ടു നല്ല അദ്ധ്വാനികൾ മാത്രമേ അവ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്ന അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നു. നല്ല ദഹനശക്തിയുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കാമെന്നാണ് മുനിയുടെ അഭിപ്രായത്തിന്റെ സാരം. വ്യായാമം (അദ്ധ്വാനം) ചെയ്യുമ്പോൾ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും മറ്റും ശക്തിയായി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അദ്ധ്വാനികൾക്കുപയോഗിക്കാമെന്ന ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞതിന്റെ അന്തരം, കായോ,...കുറച്ചുണം- സാധാരണ വേവിക്കുന്നിടത്തോളം പയർവർഗ്ഗം ഒന്നും വേവിക്കരുതു. അതാതു കാലങ്ങളിൽ കിട്ടുന്നകായ് കറിസാമാനങ്ങളെ പറിച്ചെടുത്ത മട്ടിൽ (പചിക്കാതെതന്നെ) ഭക്ഷിക്കണമെന്നാണ്. എന്നാൽ കേട് പിടിച്ചതും വാടിയതും മറ്റും കൊള്ളുകയില്ല. ദാഹിക്കുന്നതിനു പച്ചവെള്ളംതന്നെ കുടിക്കണം. പാൽ കുടിക്കരുതു്. അതു ഒരു പാനീയമല്ല, ആഹാരസാധനമാണ്.

22—23, തഥാ=അപ്രകാരം, വീഞ്ഞു ബ്രാൻഡി മുതലായ മദ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ കാപ്പി കൊക്കോ, തേയില മുതലായവയിലും വിഷസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടിരിക്കുന്നു. കാപ്പിയുടെ ഉന്മേഷദാനശക്തി അതിലെ കാഫീൻ വിഷത്തിലും, തേയിലയിലേതു അതിലെ ടാനീൻ എന്ന വിഷത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ വിഷങ്ങളുടെ ശക്തി ക്രമേണ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയേ ഉള്ളൂ. ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഇവ ചെയ്യുന്ന പ്രധാനദോഷം. മദ്യം ഉള്ളിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നു. തലച്ചോറിനെ ബാധിച്ചു മനുഷ്യനെ മൃഗപ്രായനാക്കുന്നു. മക്കളെ അംഗവികലന്മാരും മടയശിരോമണികളുമാക്കുന്നു. "ചാരായം കത്തിക്കായ് രസം, പാഷാണം, കറുപ്പ് എന്നിവ വിഷങ്ങളാണ്. ചാരായത്തിനും ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഒരു സ്ഥാനം കല്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഏതുവിധത്തിലെങ്കിലും അതു ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു." എന്നു സർ. അൻഡ്രൂ ക്ലർക് എം. ഡി. പറയുന്നു. ചാരായം വളരെനാൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഭ്രാന്തുവരുമെന്നു ദീർഘകാലത്തെ ശ്രമഫലത്താൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അതിലുള്ള 'നികൊട്ടീൻ' എന്ന വിഷത്തെയാണാഗ്രഹിക്കുന്നതു്. സർ. ബെഞ്ചമിൻ ബ്രോഡി എന്നയാൾ ഈ വിഷത്തെ വേർതിരിച്ചെടുത്തതിൽ സ്വല്പം ഒരു പൂച്ച

൨൪. മാംസം മത്സ്യം, മസാലാദിചേർത്തുള്ളോരുപദാർത്ഥവും
ആരോഗ്യം വേണമെന്നാകിലാരും ദൂരത്തുതള്ളണം.

൨൫. നാലേകാൽമണിയായെന്നാൽ പകലെയുള്ളഭക്ഷണം
ഏറ്റവും ലഘുവായിട്ടു കഴിച്ചീടുകനിത്യവും.

൨൬. ഉഴുന്നും,പയറും,കന്ദം,കടലക്കായ്,പഴങ്ങളും
ലഘുവാമപ്പവും കൊള്ളാമെന്നോർത്തുഭുജിക്കുവാൻ.

൨൭. ഒന്നാംയാമാന്ത്യമായെന്നാൽ രാത്രി നിദ്രയ്ക്കൊരുങ്ങണം.
നിദ്രയ്ക്കു മുമ്പേ നാൾതോറും 'ജലസ്പർശം' ഗുണപ്രദം.

൨൮. ജനാലയെല്ലാം തുറന്നിട്ടേയുറങ്ങാവൂ ധരിക്കണം
അല്ലേ പൂട്ടി മൂടീട്ടു കിടന്നാൽ രോഗമാർന്നിടും

യുടെ ദേഹത്തിൽ കയറിയതിൽ ആ ജന്തു ഇടിവെട്ടേറ്റതുപോലെ പെട്ടെന്ന മരിച്ചുപോയി. തനി നിക്കോട്ടിൻ ഇത്രയേറെ ഭയങ്കരമായ ഒരു വിഷമാണ്. ഇതു പെട്ടെന്നു ബാഷ്പമായിപ്പോകുന്ന ഒരുവിധം എണ്ണയാണ്. സിഗററ്റു വലിക്കുന്നവരിൽ ഈ വിഷം വായിലെ അവയവാംശങ്ങൾവഴിയോ ശ്വാസകോശത്തിൽകൂടിയോ ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു.

പുകയില ചവച്ചാൽ ഈ വിഷം വായിലെ തൊലിയിൽകൂടി ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൂടാതെ അനാവശ്യമായി വളരെ ഉമിനീർ തുപ്പിക്കളയേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നിക്കോട്ടിൻ വിഷം ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതുകൂടാതെ ദഹനക്കേടുണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. പൊടിയിടുകനിമിത്തം നാസാരന്ധ്രം വഴിയായും ഈ വിഷം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു. കറപ്പ്, കഞ്ചാവ് മുതലായവയുടെ ദോഷകരത്വം ലോകസമ്മതമാണല്ലോ.

24. മത്സ്യമാംസാദികളുടെ ദോഷങ്ങളെപ്പറ്റി ആറാമദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉപദംശം-കറി.

26-കന്ദം-കിഴങ്ങ് കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളെന്നു ഭാവം. ലഘുവാമപ്പം ആവിയിൽകളയാത്ത ഉണക്കലരി പൊടിച്ചുവറുക്കാതെ തേങ്ങയുംചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ഓട്ടടയോ, ഉണക്കലരി രണ്ടു മൂന്നായി നുറുങ്ങുമാറു പൊടിച്ചു ധാരാളം തേങ്ങയും ചേർത്തു ആവിയിൽ പുഴുങ്ങിയ കൊഴുക്കട്ടയോ, മറേറാ എന്നർത്ഥം.

27. 9 മണിയായാൽ ഉറങ്ങണം. ചികിത്സാദ്ധ്യായത്തിൽ പറയുന്ന ജലസ്പർശസ്നാനം 30 മിനിട്ടു നേരം ചെയ്തിട്ടു ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ നിദ്ര വളരെ സുഖകരമായിരിക്കും.

28. ശുദ്ധവായു ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തു വേണം കിടന്നുറങ്ങാൻ.

൨൯. ഈവണ്ണമുള്ള കാലത്തും കിടക്കേണം സ്വസ്ഥാർത്ഥികൾ
ഋതുക്കളെല്ലാ വന്നാലും വ്യത്യാസം വേണ്ടലേശവും

൩൦. രണ്ടിലേറാതെ മാസത്തിൽ ചെയ്യാം മന്മഥകേളിയും
രാത്രിതന്നന്ത്യയാമത്തിലന്നോട്ടക്കം വേണമായതും.

൩൧. ആരോഗ്യം, ബുദ്ധി, ദീർഘായുസ്സിവ ചേർന്നുള്ള പുത്രരെ
കിട്ടുവാൻ മോഹമുണ്ടെങ്കിലിവണ്ണം തന്നെ ചെയ്യണം.

൩൨. ഈവിധം ചെയ്തിടും ശാസ്ത്രജ്ഞാതാക്കൾക്ക സുഖംവരും
രാത്രിമൈഥുനമാരോഗ്യം ബലമെന്നിവ തിന്നിടും.

൩൩. രതിശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്ത്രീവർഗ്ഗോത്തമയായിടും
പത്മിനിക്ക വിധിച്ചുള്ള നാലാംയാമമുത്തമം.

൩൪. മഹാരോഗത്തെയുണ്ടാക്കും, ആയുസ്സിൻ വേരറുത്തിടും
ക്ഷയിപ്പിക്കുംബലം സർവ്വം ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം.

൩൫. അത്യാസക്തിരതേ കണ്ടാൽ ക്ഷയകുഷ്ഠാദി ബാധയെ
ഊഹിക്കാമിതിലുണ്ടാകാ സംശയത്തിന്റെ യംശവും

---

29. സ്വസ്ഥാർത്ഥികൾ-സ്വസ്ഥതയെ യാചിക്കുന്നവർ [ആരോഗ്യത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ.]

ഋതു....ലേശവും; മഴക്കാലത്തും മഞ്ഞുകാലത്തും കൂടി ജനൽ തുറന്നിട്ടുകൊണ്ടു തന്നെ കിടക്കണമെന്നർത്ഥം. ദേഹം വല്ലാതെ തണുത്താൽ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി ചൂടു വരുത്തിയിട്ടു പുതച്ചുകിടക്കുക. ഒരിക്കലും മുഖം മൂടി കിടക്കരുത്.

30- 31- 32. മന്മഥകേളി-കാമകേളി (സ്ത്രീസംഗം) നേരം വെളുക്കാറാകുമ്പോഴാണ് സ്ത്രീസംഗത്തിനു യോജിച്ച സമയം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുകിലേ ആരോഗ്യഗുണങ്ങളുള്ള പുത്രരെ കിട്ടുകയുള്ളൂ. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ഇതു അത്യാവശ്യമാണ്. രാത്രിയിൽ മൈഥുനം ചെയ്താൽ ദമ്പതിമാരുടെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും നശിക്കും.

33. മേൽപറഞ്ഞ തത്വങ്ങളെല്ലാം രതിശാസ്ത്രത്തിലും വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഈ ശ്ലോകംകൊണ്ടു കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

34. മൈഥുനത്തിന്റെ കണിശമില്ലായ്മയാൽ മഹാരോഗവും, ബലക്ഷയവും അല്പായുസ്സും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നു.

35. അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നതു ക്ഷയരോഗികൾക്കും കുഷ്ഠരോഗികൾക്കും ഉഷ്ണരോഗികൾക്കുമാണ്. ഇവയുടെ ആരംഭത്തിൽ കാമം അടക്കാൻ വയ്യാതെയാവും കരുതിയിരിക്കണം.

൩൬. ദർശനം സ്പർശനം ചിന്തയിവയാൽ കാമമേറവും
ഉണ്ടായെന്നാലുദ്ഭവിക്കാം രോഗബാധയെപ്പൊഴും.

൩൭. ലിംഗയോനികളിൽ ചേരും ജന്തുക്കളതി മാത്രമായ്
ഉന്മേദസ്സു നിറഞ്ഞാകിൽ തീവ്രകാമം ജ്വലിച്ചിടും.

൩൮. മദ്യം മാംസമഫീൻ ഗഞ്ചാ വൃന്ദത്താം ധൂമപത്രവും
കാപ്പി തേയില മുൻപാകും പാനസാധനമൊക്കെയും

൩൯. ഉണർത്തും കാമതൃഷ്ണം തന്നിമിത്തം ത്യജിക്കണം.
അതികാമം മഹാദുഃഖ രോഗാപത്തുകരം ചെന്തിടും.

൪൦. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാതെയുള്ളതായിട്ടൊരിക്കലും
വന്നു കൂടാതാവശ്യം മർത്ത്യനെന്നു ധരിക്കണം.

൪൧. മാതാപിതൃക്കളിലീടാം ഗാത്രാരോഗ്യാദി സൂക്ഷ്മമായ്
സന്താനദേഹമാകുന്നല്ലോ താതാപിതൃതനൂദിതി।

൪൨. ഗർഭോല്പാദനകാലത്തുള്ളതു കാട്ടുന്നതപ്പൊഴും
സന്താനദേഹഗേഹത്തായ് പിതാക്കൾക്കുള്ളതു കണ്ടിടാം.

൪൩. തലപ്പുസ്സിലെന്നതുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ പുത്രരിൽ
പ്രത്യക്ഷമായ് പ്രകാശിക്കും സത്യമാണിതു നിശ്ചയം

---

36. കാമോദ്ദീപകങ്ങളായ സാധനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടോ തൊട്ടിട്ടോ കേട്ടിട്ടോ വിചാരിച്ചിട്ടോ അധികമായ കാമവികാരങ്ങളുണ്ടായാലും രോഗമുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം.

37. ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളിലുള്ള ഞരമ്പുകളെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് ആക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നത്.

38—39. ഉത്തേജക-പദാർത്ഥങ്ങൾ ആയ്.

ധൂമപത്രം-പുകയില, മുളകുകൾ കൂടാതെ മസാല ധാരാളം ചേർന്നിട്ടുള്ള കറികളും കാമോദ്ദീപകങ്ങളാണ്.

41- 42. പ്രത്യുല്പാദനത്തിൽ കാരണന്മാരായ മൈഥുനം ചെയ്ത സമയം മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹസ്ഥിതി, മനസ്ഥിതി, മുതലായവ ഏതുപ്രകാരമുള്ളതായിരുന്നുവോ അപ്രകാരം തന്നെയായിരിക്കും കുട്ടിയുടേയും ദേഹസ്ഥിതി മനസ്ഥിതി മുതലായവ. അതുകൊണ്ട് കുട്ടിയുടെ സ്ഥിതിയിൽനിന്നും മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ മൈഥുനകാലത്തെ ദേഹസ്ഥിതി മുതലായവ ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്.

43. തലപ്പുസ്സിൽ-അവരുടെ (മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ) ദേഹത്തിൽ (ഉള്ള രോഗബീജങ്ങൾ മക്കളുടെ ദേഹത്തിലും പ്രസരിക്കും)

൪൪. നിദ്രതൻമുന്നമോ നിത്യമന്യകാലത്തിലോ സുഖമാൽ
ജലസ്ഥാഖ്യമാം സ്നാനമൊരുനേരം നടത്തണം

൪൫. പരോക്ഷമായ് ശയിക്കുന്ന രോഗങ്ങളറിവിൽപെടാൻ
രോഗലക്ഷണമോതീട്ട ശാസ്ത്രവും പഠിച്ചുകൊള്ളണം

൪൬. രോഗം വളർന്നുകേറീട്ടുമുമ്പേ കണ്ടുപിടിക്കണം.
ചികിത്സചെയ്യുകയും വേണമെന്നാലതൊഴിയും ക്ഷണാൽ

൪൭. എന്തെന്നാകിലും സുഖക്കേടു മെയ്യ് മേലെവിടെയെങ്കിലും
കണ്ടുവെന്നാകിലാരോഗ്യം പൂർണ്ണമല്ലെന്നതോർക്കണം

൪൮. തലക്കുത്തും പല്ലിനോവേറെ, മുഖക്കുരുക്കളെന്നവ
നിസ്സാരമെന്ന തള്ളൊല്ലാ രോഗചിഹ്നങ്ങൾ താനവ

൪൯. രോമക്കൂപങ്ങൾ വഴിയോ രക്തവാഹിനിമാർഗ്ഗമോ
സാധനങ്ങൾ കടത്തൊല്ലാ ദേഹത്തിലൊരുകാലവും

൫൦. ദേഹഭാഗത്തിലൊന്നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം പോയിടും വിധം
മുറുക്കിക്കെട്ടുന്ന വസ്ത്രവും 'കോളർ' 'ബെൽട്ട്' എന്നിവയും

൫൧. ശരിയായിട്ടൊതുങ്ങാത്ത 'ബൂട്ട്സ്' ധരിക്കലാ
പ്പുറം മുറുക്കലായതെന്റെ തലക്കെട്ടിന്റെ ബന്ധനം

---

44. ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉണർത്തുന്നതിനും രക്തത്തിൽ കയറിയിട്ടുള്ള രോഗബീജത്തെ ഒഴിച്ചു കളയുന്നതിനും മറ്റും ഉപയുക്തമായ ജലസ്ഥസ്നാനം (Sitz Bath) ആളുകൾ പോകുന്നതിനു മുൻപോ വേറെ വല്ലപ്പോഴുമോ എടുക്കുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിനു അത്യാവശ്യമാണു്.
45—46 പരോക്ഷം-അപ്രത്യക്ഷം. ശരീരപ്രകൃതി വിജ്ഞാനീയം പഠിച്ചിട്ടു വല്ലരോഗങ്ങളും ഉണ്ടോയെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു മുമ്പേതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്താൽ രോഗാനുഭവമേല്ക്കേണ്ടിവരികയില്ല.
49. രക്തവാഹിനി-ഞരമ്പുകൾ, കുത്തി, കുഴമ്പു മുതലായ സ്ഥൂലസാധനങ്ങൾ കുത്തിപ്പിടിപ്പിച്ചു രോമകൂപംവഴി രക്തത്തിൽ കയറ്റരുതു്. കുത്തിവയ്പു മുതലായവ അനാവശ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ജനനേന്ദ്രിയം വഴിയായി ശരീരത്തിൽ കടത്തുകയുമരുതു്.
50—51. "ശരീരത്തിലെ മറ്റുമുള്ള ദേഹഭാഗങ്ങളുടെ വളർച്ച് തടയുന്നതിനും ദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണവും സ്ത്രീകൾ കാലുകൾ മറയ്ക്കുന്ന പോലെ, വയറായുള്ള ഉടുപ്പു മുറുകിപ്പിടിച്ചു കെട്ടിയാൽ ദഹനക്കേടും ഉണ്ടാകും. ദേഹത്തിലെ മാംസപേശികൾക്കു വേണ്ടവണ്ണം പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം തടയുന്നവയും രക്തപ്രവാഹം തടയുന്നവയുമായ ഒരുവിധം വസ്ത്രവും ധരിക്കരുതു്. കൈകാൽ മുതലായ അംഗങ്ങൾ വായുവിൽനിന്നു മൂടിവയ്ക്കുന്നതും അപകടമാകുന്നു.

൫൨. നിദ്രാരംഭത്തെ നീട്ടൊല്ലാ നിദ്രാവിരതിയും തഥാ
വ്യായാമം പതിവായ് വേണം ക്ലിപ്തകാലത്തിലുത്തമം

൫൩. ദേഹം, വാക്ക, മനസ്സെന്നീ മൂന്നിന്നടയജോലികൾ
ക്ഷീണമേറുന്നതിന്നോരെമുന്നേതന്നെ നിറുത്തണം.

൫൪. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള കാലത്തൊന്നുംഭുജിക്കൊലാ
ദാഹമുണ്ടാകിലോ പച്ചവെള്ളംമാത്രംകുടിച്ചിടാം.

൫൫. ലഹരിസാധനഹീനമഹീനമാം
പ്രകൃതിജീവിതമീവിധമേൽക്കവോൻ
ഉടൽമരുന്നുകുടിച്ചുമുടിച്ചിടാ-
തമരണം മരണംവരെ നിർഗ്ഗദം.

---

52. 9 മണിക്കുതന്നെ കിടക്കണം. വേണ്ടിടത്തോളം വിശ്രമിച്ചു എണീറ്റു കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേല്ക്കുകയും ചെയ്യണം: "വെളുപ്പിനെയുള്ളതും സ്വച്ഛന്ദവും വിശ്രമരഹിതവുമായ ഉറക്കം ശരീരക്ഷയത്തെയാണ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തരുന്നു്"." Dr. Trall. M. D.

"അധികം ഉറങ്ങിയാൽ ഒരു ആലസ്യംതോന്നും. ഇതിന്റെ കാരണം ഒരു ക്ലിപ്തകാലത്തെ ഉറക്കത്തിനുശേഷം ദേഹത്തിൽ ഇംഗാലമ്ലവാതകം വർദ്ധിക്കുകയും അതു ഒരു വിഷംപോലെ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ്" എന്നു ബർനർ മക്‌ഫാഡൻ പറയുന്നു. വ്യായാമം അത്യന്താവശ്യകമാണ്. ഡാക്ടർ ഓൾ പറയുന്നു. "ശരീരവും പുഷ്ടമായും ഉള്ള വളച്ചയുണ്ടാകുന്നതിനു പ്രകൃതി മനോവികാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അംഗചലനത്തിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകഭാഗം നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്." പശുക്കുട്ടികൾക്കും മററും പിറന്നപിന്നാലുടൻ കുതാടാനുള്ള ഉത്സാഹം അവയുടെ അംഗങ്ങൾക്ക് അത്യന്താവശ്യമായ ചലനം കൊടുക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചലനം കൊടുത്തെങ്കിലേ അവ ശരിയായി വളരുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തിനു് ദാർഢ്യവും ബലവും ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ വ്യായാമം കണിശമായി ചെയ്യണം.

53. "കായവാങ്മനസാം ചേഷ്ടാ
പ്രാഗ്‌ശ്രമാദ്വിനിവർത്തയേൽ" ആയുർവ്വേദം.

54. കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെയും വല്ലതും തിന്നുന്നതു തീരെ നന്നല്ല. ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മതി. അതിനിടയ്ക്കുള്ള സമയത്തു വേണമെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാം.

55. ലഹ...ഹീനം-ലഹരിസാധനങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതു്, അഹീനം-നീചമല്ലാത്തതു്, നിർഗ്ഗദം-രോഗമില്ലാത്തവണ്ണം.

ലഹരിസാധനങ്ങളുപേക്ഷിച്ചും ഉത്തമവുമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ചു പ്രകൃതിജീവിതം നയിക്കുന്നവർ മരുന്നുകൾ

അദ്ധ്യായം ൩.

൧. മനുഷ്യൻ മാംസഭുക്കെന്നോ സസ്യഭുക്കെന്നു തന്നെയോ
തീർച്ചയാക്കിയതിൽപ്പിന്നെ ഭക്ഷണപദ്ധതിയോതിടാം.

൨. ശാസ്ത്രരീത്യാ പരീക്ഷിക്കാം ഇതത്ര ചിന്തനീയമായ്
സാരം മാത്രം സംഗ്രഹിച്ചു പറയാം കറയാതെ ഞാൻ

൩. മാംസഭുക്കെന്നുമുള്ളന്നും സസ്യഭുക്കെന്നുമിങ്ങനെ
ജീവജാലം രണ്ടുമട്ടിലാണു സൂക്ഷിച്ചു കാണുകിൽ

൪. ഇവരണ്ടിലുമൊക്കാതെ വൃത്തക്കാം ചിലജീവികൾ
കണ്ടിടാം രണ്ടിലും ചേർന്നു നില്ക്കും കരടിപോലവെ.

൫. ഭക്ഷണത്തെത്തിരിച്ചിട്ടു കാട്ടുന്നോരിന്ദ്രിയങ്ങളും
ശിശുപോഷണമട്ടും തൻ ദഹനേന്ദ്രിയജാലവും

൬. പരിശോധിച്ചുവെവ്വേറെ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയും
പരീക്ഷിച്ചാലറിഞ്ഞിടാം ജാതിയേതെന്നു സൂക്ഷ്മമായ്.

സേവിച്ചു ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സൗന്ദര്യം നശിപ്പിക്കാനിടവരാതെ മരണംവരെ ആരോഗ്യദൃഢഗാത്രന്മാരായി നിശ്ചയമായും വസിക്കും.

ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നു പാദത്തിലും അനുപ്രാസവും നാലാംപാദത്തിൽ യമകവും ഉണ്ടു്.

ആരോഗ്യസാധകമായ ഒരു ദിനചര്യ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞശേഷം ആഹാരത്തെപ്പറ്റി മൂലംകഷമായി കവി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുന്നു.

3—4. ലോകത്തിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളെ ഭക്ഷണം പ്രമാണിച്ചു ഇറച്ചി തിന്നുന്നവ (സിംഹം കടുവാ പുലി മുതലായവ) സസ്യം തിന്നുന്നവ (ആന, പശു, മാൻ, മുതലായവ) രണ്ടു കൂടിയും തിന്നുന്നവ (കരടി) എന്നു മൂന്നായി തിരിക്കാം.

5- 6. മാംസഭുക്കുകളെന്നും സസ്യഭുക്കുകളെന്നും നിശ്ചയം വന്നിട്ടുള്ള ജന്തുക്കളെ പ്രത്യേകം തിരിച്ചു, അവയുടെ പല്ലു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മുതലായവയുടെ ആകൃതി പ്രകൃതി മുതലായവ, സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കണം അനന്തരം മനുഷ്യന്റെ അവയവങ്ങളെയും പരിശോധിച്ചു അവ മുൻപറഞ്ഞതിൽ ഏതു ജാതിയോടാണ് അധികം സാമ്യം വഹിക്കുന്നതെന്നു നോക്കണം. ആ ജാതിയിൽ പെട്ടവനാണു മനുഷ്യൻ എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. ഇങ്ങിനെയാണ് ശരീരശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ ചെയ്യുന്നതു്.

൭. മാംസഭുക്കുകളുംരണ്ടുതരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും
കീടഭുക്കെന്നും, മറ്റേതു മാംസഭുക്കെന്നുമിങ്ങനെ.

൮. സസ്യഭുക്കുകളുംരണ്ടു തരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും
തൃണാദിസസ്യഭുക്കെന്നും ഫലഭുക്കെന്നുമിങ്ങനെ.

൯. മാംസഭുക്കുകളായുള്ള ജന്തുക്കൾക്കുള്ളപല്ലുകൾ
പിടിച്ചു കീറുവാനുള്ള സൗകര്യം ചേർന്നവന്നിടും;

൧൦. ചവയ്ക്കാനുള്ളസൗകര്യമവയ്ക്കൊട്ടുംലഭിച്ചിടാ
നായ്പ്പല്ലെന്നുള്ളനാമത്താൽ കേളികേട്ടവപാർക്കിൽ

൧൧. ബാക്കിയുള്ളവയെക്കാളും നീളമേറുന്നവറ്റയായ്
സ്വല്പംവളഞ്ഞുകൂർത്തതി നില്പതുണ്ടാം ഭയങ്കരം.

൧൨. പിടിക്കാനും, പിടിച്ചിട്ടു വയ്ക്കുവാനും പ്രയോജനം
ഉണ്ടാകുമിവയാലേറ്റം കണ്ടാലായുധമെന്നാകണം.

൧൩. മുറിക്കാനുതകും പല്ലു വേണ്ടപോലെ വളർന്നിടാ
അണപ്പല്ലുകൾ മാംസത്തെക്കീറാനുള്ളവ മാത്രമേ.

൧൪ മാംസഭക്ഷണത്തിൽക്കാണു, പൊട്ടിക്കാനുതകില്ലവ.
പട്ടിറൊട്ടികൾ തിന്നുമ്പോൾ ദൃഷ്ടിഗോചരമാമിതു്.

൧൫. പട്ടിറൊട്ടിവിഴുങ്ങീടും ചവയ്ക്കില്ലതലേശവും
ചവയ്ക്കാൻവഴിയില്ലാഞ്ഞിട്ടിവണ്ണം ചെയ്തിടുന്നതാം.

7—8. ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾ തന്നെ രണ്ടുതരം 1 പുഴുക്കളെ തിന്നുന്നവ 2 മാംസം തിന്നുന്നവ സസ്യം തിന്നികളും രണ്ടു തരം 1 പുല്ലു മുതലായവ തിന്നുന്നവ 2 പഴം തിന്നികൾ; ഈ ഉൾപ്പിരിവുകൾ പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം പ്രകൃതത്തിനു യോജിച്ച വഴിയല്ലായ്കയാൽ പൊതുവേ വിസ്തരിക്കുന്നില്ല.

9—14. പല്ലുകളെപ്പറ്റി പറയുന്നു.

ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾക്കു് പിടിച്ചു കീറാൻ സൌകര്യമുള്ളതായി നീണ്ടു, വളഞ്ഞു, കൂർത്തു ദംഷ്ട്രകൾ പോലെ നില്ക്കുന്ന പല്ലുകൾകാണും. ഇവകൊണ്ടു ജന്തുക്കളെ കടിച്ചാൽ—ഈപ്പല്ലുകൾ മറുജന്തുക്കളുടെമേൽ കോർത്തുപോയാൽ—അറ്റംവളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഊരിയെടുക്കാൻ അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതിനാൽ ഇവ ജന്തുക്കളെ പിടിക്കാൻ വളരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ചവയ്ക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള നമ്മുടെ അണപ്പല്ലുകൾ പോലെയുള്ള പല്ലുകൾ അവയ്ക്കു കാണുകയില്ല. നേരെമറിച്ചു അവയുടെ അണയിലുള്ളപല്ലുകൾ മാംസം പിളർത്തുന്നതിനു ഉതകുന്നവ മാത്രമായിരിക്കും. എല്ലു കടിച്ചുപൊട്ടിക്കാൻ കൊള്ളുന്നതല്ല. പട്ടിക്കു റൊട്ടി ഇട്ടുകൊടുത്താൽ അതു മുറിക്കാൻ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഈ വാസ്തവത്തെ സ്പഷ്ടീകരിക്കും.

൧൬. സസ്യഭക്ഷകങ്ങളിൽപാർത്താൽ മുറിക്കാനുള്ള പല്ലുകൾ
ശരിയായ്തികവാർന്നിട്ട പരിവീക്ഷിച്ചിടാം ദൃഢം.

൧൭. സസ്യങ്ങളെക്കടിച്ചിട്ട മുറിക്കാനവയേററവും
യോഗ്യങ്ങളാണ്; നായ്പല്ലതിരെ നീളംകുറഞ്ഞതാം.

൧൮. അററത്തേററം വീതിയേറും അണപ്പല്ലുകളാകവേ
പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും യോജിച്ചുള്ളവിധത്തിലാം.

൧൯. പാർശ്വങ്ങളാം മാത്രമേ നന്നായ് തിരിയാൻസൌകര്യമുണ്ടിട്ടു
സസ്യഭക്ഷകർതൻതാടി സഞ്ചരിപ്പൂമാംസമം.

൨൦. ഫലഭക്ഷകങ്ങളിൽദന്തങ്ങളൊക്കെ ഒരേവിധം
നിരന്നതായിട്ടുകാണുന്നു; നായ്പല്ലും തുല്യമായ്‌വരും

൨൧. മാംസംകീറാൻ സഹായിക്കുമണപ്പല്ലുകളൊന്നുമേ.
അവയിൽകാണുമാററില്ല നല്ലപോലീക്ഷചെയ്കിലും.

൨൨. മർത്ത്യദന്തങ്ങൾ പാർത്തിടിൽ ഫലഭക്ഷകതുല്യമായ്
കാണുമായതിനാൽ നൂനം മാനവൻഫലഭക്ഷകൻ

൨൩. ചെറുതായ്‌വൃത്തമായിട്ട ആമാശയമൊരേവിധം
മാംസഭക്ഷകങ്ങളിൽകാണും മാററമേതും വരാദൃഢം.

---

16. ഇനി സസ്യഭക്ഷകങ്ങളുടെ പല്ലിനെപ്പററി പറയുന്നു; സസ്യം തിന്നികൾക്ക് സാധനങ്ങൾ മുറിക്കുവാൻ (ചതയ്ക്കുവാനും) ഉപയുക്തങ്ങളായ പല്ലുകൾ നല്ലവണ്ണം തികഞ്ഞു വളർന്നിട്ടുള്ളതുകാണാം.

18—19. അററത്തു നല്ല വിസ്താരവും പരപരപ്പും ഉള്ള അണപ്പല്ലുകൾ സാധനങ്ങൾ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും കൊള്ളാവുന്നവയാണ്. അവയുടെ വശങ്ങളിൽ മാത്രമെ ഇനാമൽ കൊണ്ടുള്ള ഉറപ്പം കാണുന്നുള്ളു.

20—21. ഇനി ഫലംതിന്നികളുടെ പല്ലുകളെപ്പററി പറയുന്നു. അവകളുടെ പല്ലുകൾക്കെല്ലാം നീളം ഏകദേശം ഒരുപോലെയിരിക്കും. ഇറച്ചി കീറാൻ കൊള്ളാവുന്ന അണപ്പല്ലുകൾ അവകൾക്ക കാണുകയില്ല.

22. മർത്ത്യദന്തങ്ങൾ-മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾ.
ഫലഭക്ഷകൻ-ഫലം (പഴവും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും) തിന്നുന്നവൻ: നൂനം-നിശ്ചയം. മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾക്ക ഫലം തിന്നികളുടെ പല്ലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി കാണുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവനാണെന്നു നിശ്ചയമായും പറയാം.

23. ഇനി ആമാശയത്തിന്റെ കാര്യം പറയുന്നു. മാംസഭക്ഷകങ്ങൾക്ക ചെറുതായി കുടംപോലെയുള്ള ആമാശയം കാണുന്നു,

൨൪. വാലിൻമൂലം തുടങ്ങീട്ടു വായ്തന്നഗ്രംവരയ്ക്കുമേ
ഉള്ളനീളത്തിനെക്കൊണ്ടു കടലിൻനീളസംഖ്യയെ

൨൫. ഹരിച്ചെന്നാൽ കിടച്ചീടു മഞ്ചോ മൂന്നോ അവയ്ക്കകം
ചേർന്നതാംസംഖ്യയൊന്നതാം; പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞതാം.

൨൬. ഇത്താരതമ്യം കാണാമേ മാംസഭുക്കുകളിൽസദാ
കടലിൻനീളവുംപിന്നെ യുടലിൻ നീളവുംപ്രതി

൨൭. സസ്യഭുക്കിനുകാണുന്നു വിസ്തൃതാമാശയംസദാ.
മേൽപ്രകാരമെടുത്തെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യപറഞ്ഞിടാം.

൨൮. ദശയുഗ്മത്തിനും പിന്നെ ചതുർദ്ദശയുഗത്തിനും
ഇടയ്ക്കുള്ളസംഖ്യകളോ അവയോതന്നെയായിടും.

൨൯. ഫലഭുക്കുംജാതിക്ക് മാംസംതിന്നുന്നജന്തുവിൻ
ആമാശയത്തെക്കാളേറം വിസ്തൃതാമാശയം വരും.

൩൦. എന്നാലും സസ്യഭുക്കിൻെറയാമാശയമൊടൊപ്പമായ്
വലുപ്പം കാണുകില്ലെന്നു–ധരിപ്പിൻ കേളൊടെപ്പൊഴും.

൩൧. മേൽപ്രകാരം ഹരിച്ചെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യയുമോതിടാം
പത്തോപന്ത്രണ്ടുതാനോ തന്മധ്യേ ചേരുന്ന സംഖ്യയോ

24—26. ഒരു മാംസഭുക്കിൻെറ കടലിനുള്ള നീളത്തെ അതിൻെറ വാലിൻെറ ചുവടു മുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു വരെയുള്ള സംഖ്യകളിൽ ഒന്നു കിട്ടും. പല പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു സംബന്ധം കണ്ടുപിടിച്ചതു്.

27—28. സസ്യഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ പററി പറയുന്നു: അതു മാംസഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ വിസ്താരമുള്ളതായിരിക്കും. ഒരു സസ്യഭുക്കിൻെറ വാലുമുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു കടലിൻെറ നീളത്തെ ഹരിച്ചാൽ ഇരുപതോ ഇരുപത്തെട്ടോ അതിനിടയ്ക്കുള്ള സംഖ്യകളോ കിട്ടും. ദശയുഗ്മം=ഇരുപതു്. ചതുർദ്ദശയുഗം=ഇരുപത്തെട്ടു്.

29—30. ഫലഭുക്കുകളുടെ ആമാശയം മാംസഭുക്കുകളുടേതിനേക്കാൾ വലുതാണെങ്കിലും സസ്യഭുക്കുകളുടേതിനോളം വലുപ്പം കാണുകയില്ല.

31. ഫലഭുക്കുകളുടെ കടലിൻെറ നീളത്തെ വായ് മുതൽ വാലു വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, പത്തോ പതിനൊന്നോ പന്ത്രണ്ടോ കിട്ടും,

൩൨. ആമാശയം മനുഷ്യന്നും ഫലഭുക്കിനോടൊപ്പമാം;
അതിനാൽ മനുജൻ നൂനം ഫലഭക്ഷണകാംക്ഷയാം.

൩൩. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾവെവ്വേറെ കാണിക്കുന്നിന്ദ്രിയങ്ങളെ -
പ്പററിച്ചിന്തിച്ചിടാം; മാംസഭുക്കിന്റെ കഥയാദ്യമായ്

൩൪. ഇരതൻ ഗന്ധമേററാൽ മാംസഭുക്കിന്റെ കണ്ണുകൾ
തിളങ്ങും പിന്നെ മണവും പിടിച്ചുതിരഞ്ഞിടും.

൩൫. ഇരചാടിപ്പിടിച്ചിട്ട് കീറിച്ചോര കുടിച്ചിടും
ഇതെല്ലാം മാംസഭുക്കിന്നു നിത്യം പ്രീതിചേർപ്പതാം.

൩൬. സസ്യഭക്ഷകർ തിന്നാനായ് ഹിംസിക്കാ ജന്തുവർഗ്ഗവും
ദേഹരക്ഷാർത്ഥമായിട്ടേ പിന്നെയു, ചില വേളയിൽ

൩൭. രക്ത സമ്മിശ്രമായ് കാണും ഭക്ഷണം സസ്യഭുക്കുകൾ
പെട്ടെന്നു സന്ത്യജിച്ചീടും ചട്ടമാണിതു തിട്ടമായ്.

---

32. മനുഷ്യന്റെ ആമാശയം ഫലഭക്ഷകങ്ങളുടെതിനോടു തുല്യം വലിപ്പമുള്ളതായിരിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ നിശ്ചയമായും ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ വൻകുടലിന്നു 5 അടിയും ചെറുകുടലിന്നു 25 അടിയും (ആകെ 30) നീളമുണ്ട്. വായ്മുതൽ ഗുദംവരെ (എല്ലാജന്തുക്കളുടേയും വാലു ഗുദസമീപത്താകയാൽ മനുഷ്യനും വാലുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഗുദസമീപത്തായിരുന്നേനെ എന്നൂഹിക്കാം) ഉള്ള നീളം തണ്ടര മുതൽ മൂന്നടിവരെ കാണാറുണ്ട്; 30 നെ 3 കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, 10; രണ്ടരകൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ 12; ഈ കണക്കു മേല്പറഞ്ഞ തത്വത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു.

33. കൺ, മൂക്ക്, മുതലായ മററിന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണതാല്പര്യമാകുന്ന ഫലവും ഇനി പരീക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നു. ഇവിടെയും മാംസഭുക്കുകളെ പ്രഥമമായി പര്യാലോചനചെയ്തിരിക്കുന്നു.

34—35; തന്റെ തീററിയായ ജന്തുവിന്റെ മണമേററാൽ മാംസഭുക്കുകളുടെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങുകയും, മണംപിടിച്ചു തിരഞ്ഞുചെന്നു ഇരയെകണ്ടു ചാടിപ്പിടിച്ചു കടിച്ചുകീറി ചോരകുടിച്ചും ഇറച്ചിതിന്നും മററും സന്തോഷിക്കുകയും, ചെയ്യുന്നു.

36. തിന്നാനായിട്ടു ജന്തുക്കളെ കൊല്ലുന്നതു സസ്യഭുക്കുകൾ ചെയ്യുകയില്ല. വല്ലപ്പോഴും അവ എതിരിടുന്നുവെങ്കിൽ അതു സ്വരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിത്തന്നെയായിരിക്കും.

37. ചോരപിടഞ്ഞ ആഹാരസാധനത്തിൽ അറപ്പും വെറുപ്പും കാണിക്കുന്നവയാണ്, സസ്യഭുക്കുകൾ. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങൾ അവ ഒരിക്കലും തിന്നുകയില്ല.

൩൮. സസ്യഭുക്കിന്റെ നേത്രങ്ങൾ മൂക്കോടായവനെ ദ്രുതം
സസ്യവർഗ്ഗത്തിലേക്കല്ലോ സംനയിക്കുന്നു സർവ്വദാ.

൩൯. ഫലങ്ങൾ തിന്നുവല്ലതും പലജന്തുക്കളങ്ങളും
ഫലങ്ങൾ നോക്കിപ്പോകുന്നു സ്വലക്ഷ്യമിതു നിത്യവും.

൪൦. കീടങ്ങളെത്തിന്നു വാഴും ജന്തുവർഗ്ഗവുമിങ്ങനെ
കീടജാലത്തെനോക്കീട്ടു കേടെന്യേ ചെന്നുപററിടും.

൪൧. കൊല്ലുന്നകാഴ്ചയോർക്കുമ്പോൾ നല്ലബോധമെഴും നരൻ
വല്ലായ്മയുള്ളവനാകാതെ യില്ലൊരേടത്തു മൂഴിയിൽ.

൪൨. പച്ചമത്സ്യം, പച്ചമാംസമിവ മാംസാശികൾക്കുമേ
കണ്ണിനും മൂക്കിനും തീരെപ്പിടിക്കാത്തവതന്നെയാം.

൪൩. പാകഭേദപ്രയോഗത്താൽ ഗന്ധസ്വാദിവ രണ്ടുമേ
മാററിയാലേ മനുഷ്യന്ന് മാംസം സംഭോജ്യമായിടൂ.

൪൪. പച്ചമാംസത്തെ യഥേഷ്ടം പ്രകൃത്യാ മാംസഭക്ഷകർ
മർത്ത്യൻ മാംസാശിയല്ലെന്നിങ്ങിതിനാൽ തന്നെ ബോദ്ധ്യമാം.

---

38. സംനയിക്കുന്നു-കൊണ്ടുപോകുന്നു. (ആകർഷിക്കുന്നു) ദ്രുതം-വേഗത്തിൽ. നേത്രം-കണ്ണു. സർവ്വദാ-എപ്പോഴും.

39. സ്വലക്ഷ്യം-സ്വയേന കാണാവുന്നതു്.

40. കീടങ്ങൾ-പുഴുക്കൾ. ജാലം-കൂട്ടം.

41. കള്ളിന്റെയോ മററു ലഹരി സാധനത്തിന്റെയോ മത്തു തലയ്ക്കു പിടിക്കാതെയും ഭ്രാന്തില്ലാതെയും താൻ ഇന്നതു ചെയ്യുന്നു എന്ന അറിവോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ഒരു ജന്തുവിനെയും കൊല്ലാൻ ഒരുങ്ങുകയില്ല. (ലഹരിസാധനങ്ങൾ നാട്ടിൽ കയറാതെയിരുന്നാൽ കൊലക്കേസുകളും മററും ഉണ്ടാകയില്ലെന്നു ധ്വനി)

യഥാർത്ഥമാംസഭുക്കുകളാണെങ്കിൽ ജന്തുക്കളെ കടിച്ചുകൊല്ലുകയും മററും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

43—44. മാംസാശികൾ-ഇറച്ചി തിന്നുന്നവർ, പാകഭേദപ്രയോഗം-പാചകരീതിയിലുള്ള പല മാററങ്ങളുടെ പ്രയോഗം, സംഭോജ്യം-നല്ലവണ്ണം ഭക്ഷിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതു്, മാംസഭക്ഷണത്തിൽ അത്യധികം താല്പര്യമുള്ളവർപോലും പച്ചയിറച്ചി തിന്നുന്നില്ല. എന്നു തന്നെയല്ല, മസാലകളും മററും ചേർത്തു പാകംചെയ്തു ഇറച്ചിയുടെ സ്വാദുകൂട്ടി മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുള്ളു. യഥാർത്ഥ മാംസഭക്ഷകരായിരുന്നെങ്കിൽ പച്ചമാംസാദികൾ തിന്നുന്നതിൽ താല്പര്യം കാണിക്കുമായിരുന്നു. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ സ്വതേ മാംസം തിന്നേണ്ട ജീവിയല്ല.

൪൫. പഴുത്തകായ്കൾ കണ്ടാലും പറിച്ചുള്ളും ഭുജിക്കിലും
പരമാനന്ദമുണ്ടാകും പതമേറ്റു മനുഷ്യനും.

൪൬. ഇഷ്ടമാംഭക്ഷണം കണ്ടാൽ നാവിന്മേൽ വെള്ളമൂറിടും
മുഖ്യമാംലക്ഷണം തന്നെ ഭക്ഷണത്തിന്നിതെന്നമേ.

൪൭. മനുഷ്യനേതുവർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നസംഗതി
ശിശുപോഷണമാർഗ്ഗത്തെ നോക്കിയും സൂക്ഷ്മമോതിടാം.

൪൮. സ്തന്യദാനത്തിനാൽ തന്നെ തന്നാരോമൽ ശിശുക്കളെ
മന്നിൽ പേറുമജന്തുക്കളെന്നെന്നും പോററിടുന്നിതു.

൪൯. മുററും ശിശുക്കൾക്കായ് പററും ഭക്ഷണം സ്തന്യമെന്നതാൻ
സ്തന്യം വററിപ്പതാം ഭാഗ്യം ജനയിത്രിക്കയുക്തമാം.

൫൦. മാംസം തിന്നുന്നതന്വംഗീവൃന്ദത്തിന്നൊരുനാളിലും
സ്തന്യം നന്നായ്ച്ചുരന്നിടുകില്ലെന്ന കാര്യം സുസമ്മതം.

൫൧. ശിശുക്കൾക്ക പലേമട്ടിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ചമയ്ക്കുവാൻ
ആവശ്യം വന്നതിൻമൂലം സുസ്പഷ്ടമിതുതന്നെയാം.

൫൨. കപ്പൽയാത്രകഴിച്ചിട്ടും സ്തന്യദായിനിമാർക്കും
"ഓട്ടമീൽ"കഞ്ഞിയേകിടാൻ മൂലം കേളിതുതന്നെയാം.

൫൩. കപ്പലിൽ ഭക്ഷണം മിക്കവാറും മാംസങ്ങളാകയാൽ
ഡാക്ടർവർഗ്ഗർ വിചാരിച്ചു നിർബന്ധിച്ചാക്കിയിങ്ങനെ.

---

47. ശിശുപോഷണമാർഗ്ഗം-കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി.

48—50. സ്തന്യം-മുലപ്പാൽ. ജനയിത്രി-അമ്മ. തന്വംഗീവൃന്ദം-സ്ത്രീകളുടെ കൂട്ടം. പ്രസവമുള്ള ജന്തുക്കളെല്ലാം മുലപ്പാലുകൊടുത്താണു് കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതു്. ശിശുക്കൾക്കു ചേർന്ന ആഹാരവും അതുതന്നെ. മാംസത്തിനാൽ മുലപ്പാലു വളരെ കുറഞ്ഞുപോകുമെന്നു സർവ്വസമ്മതമാണു്. അതിനാലും മനുഷ്യജാതിക്കു ഇറച്ചി ഒരു അപഥ്യമായ ആഹാരമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

51. കുട്ടികൾക്കു്, മെല്ലിൻസ്ഫുഡ്, ഓട്ടമീൽ, നെസ്സ്ലാപ്പൊടി, പഞ്ചപ്പുല്ലു്, മുതലായ ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതു തന്നെയു മുലപ്പാലില്ലാതെവരുന്നതുകൊണ്ടാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് ആധുനിക ശിശുവർഗ്ഗത്തിൻെറ ദയനീയാവസ്ഥയെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

52—53. സ്തന്യദായിനിമാർ-മുല കൊടുക്കുന്നവർ (നഴ്സുകൾ) ഇറച്ചി തിന്നുന്ന സ്ത്രീകൾക്കു മുലപ്പാലു കുറയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതീററി ധാരാളമുള്ള കപ്പലുകളിൽ നഴ്സുകൾക്കു ഓട്ടുമീൽകഞ്ഞി കൊടുത്തുവരുന്നു.

൫൩. ശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാ പരീക്ഷിച്ചാലിതുകാണാം—സ്വതോ നരൻ.
ഫലഭക്ഷകനായിട്ടേവരൂ സംശയമില്ലിഹ.

---

54. ഇപ്രകാരം പലവിധ പരിശോധനകളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ട ജീവിയാണെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

മാംസഭക്ഷണത്തിനുള്ള ദോഷങ്ങളെപ്പററി മക്ഫാഡൻ ഇങ്ങനെ ചുരുക്കിപ്പറയുന്നു.

1. ഇറച്ചി ഒരു ചവറില്ലാത്ത ആഹാരമാണ്. ഇതിന്റെ അഗ്രം അതു പോഷകസാധനങ്ങൾ നേടിയെടുത്തതിനു പുറമെ അതിൽ പ്രകൃതിദത്തവും കൃത്രിമവുമായ ഒരു ചവറി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചവറിക്കൂടാതെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന സസ്യഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഫലഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണമായി വ്യത്യസ്തമാണെന്നാകുന്നു.

2. അതു സഹനശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നു. സസ്യഭക്ഷകരായ ഗുസ്തിക്കാരെ ശാസ്ത്രീയമായി പരീക്ഷിച്ചു കിട്ടിയിട്ടുള്ള റിക്കാർട്ടുകൾ ഈ പ്രസ്താവത്തിന്റെ വാസ്തവം പൂർണ്ണമായി തെളിയിക്കുന്നു. ശ്രമകരമായ കായികാഭ്യാസപരീക്ഷകളിൽ മാംസാഹാരത്തിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നവർ ഏററവും കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതായി കാണുന്നു.

3. ശുദ്ധരക്തവാഹിനികളായ ഞരമ്പു (ധമനി) കളെ, പൂർണ്ണാരോഗ്യം അതിന്നാവശ്യമായ രീതിയിൽ വേലചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും തടഞ്ഞു അവകൾക്കു വേഗം കേടുവരുത്തി ആയുസ്സിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറക്കുന്നു.

4. സസ്യഭക്ഷണത്തെക്കാൾ വൃത്തികെട്ടതാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഏതു ആരോഗ്യമുള്ള ജന്തുവിൽനിന്നു മാംസമെടുത്താലും വെളിയിൽ കളയേണ്ട മലങ്ങളിൽ കുറെ ഭാഗമെങ്കിലും മാംസത്തിൽ ഇരിക്കാതെ വരുന്നതു അസാദ്ധ്യമാണ്.

5. എത്ര വലിയ ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരുന്നാലും ഒരു ജീവി അരോഗിയാണോ അല്ലയോ എന്നു തീർച്ചപറയാൻ പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതിന്നി അവൻ തിന്നാനുപയോഗിക്കുന്ന ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തിൽക്കൂടി അതിന്റെ രോഗത്തിൽ ഭാഗഭാക്കാകുക എന്ന അപകടത്തിനു വശംവദനാണെന്നു തീർച്ചതന്നെ.

6. പന്നിയിറച്ചിയിലെ, 'ട്രിക്കിനേ' എന്നപോലെ ചില അന്യോപജീവികൾ ഉണ്ട്. ഇവ മാംസത്തിന്റെകൂടെ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നു. ഇതുമാതിരിയുള്ള അനവധി കേസുകൾ അറിയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഇതു പല മരണങ്ങളുടെയും കാരണമായിക്കരുതാം.

7. മാംസം വില്ക്കുന്ന ആളുകൾ പ്രായേണ വൃത്തിഹീനന്മാരാണ്. അവർ വില്ക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യോപയോഗ്യമല്ലാത്ത മാംസങ്ങൾ

൫൫. മർത്ത്യൻ തനിക്കു ചേരുന്ന ഭക്ഷണം വിട്ടുമാറുവാൻ
ഹേതുവോതുകിൽ വിസ്താരമേറിയേറിവരും പരം.

൫൬. അതിനാലതിനായ് ചുററിക്കറങ്ങുന്നില്ലൊരല്പവും
ഭക്ഷ്യഭക്ഷണമോതീടാം ലക്ഷണം സംഗ്രഹിച്ചിനി.

൫൭. കാഴ്ചക്കും സ്വാദിനും പിന്നെ മണത്തിന്നുമൊരേവിധം
സ്വച്ഛതയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഹിതമായവയൊക്കെയും

൫൮. ഉത്തമസ്ഥാനമർഹിക്കും മറ്റുള്ളവ മുറയ്ക്കുകേൾ
മദ്ധ്യമം പിന്നെയധമം വർജ്ജ്യമെന്നു തിരിച്ചിടാം.

ക്കുടിയും നല്ലതാണെന്നുപറഞ്ഞു വാങ്ങുവാൻ ചെല്ലുന്നവരെ ചതിക്കാറുണ്ട്.

8. കശാപ്പുകാരന്റെ ഷാപ്പ് ഒരു ഭയങ്കര സ്ഥലമാണ്. കശാപ്പുകാർ വേദനയും സങ്കടവും കണ്ടാൽ കൃപകമില്ലാത്തവരായിപ്പോകുന്നു. ഒരുതരം ജീവിയേയും ബലമായി കാരണംകൂടാതെ കൊല്ലുവാൻ മനുഷ്യനു അധികാരമില്ല. മാംസക്കൊതി മൃഗവധത്തിനു തക്ക കാരണമല്ല.

ഫാറസ് ഫെള്ളച്ചർ എന്നയാൾ 50-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ചെറുപ്പക്കാരും ബലവാന്മാരും ആയ മാംസഭക്ഷക കായികാഭ്യാസികളുടെ ബലത്തെ ഏററവും പ്രത്യക്ഷമായി അതിശയിക്കുമാറുള്ള അത്ഭുതകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്തു അമേരിക്കയിലുള്ള കായികാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധന്മാരെ, 1903-ൽ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി.

1902-ൽ ജർമ്മനിയിൽവച്ചു നടത്തിയ 125 മൈൽ ദൂരമോട്ട പരീക്ഷയിൽ 32 പേർ ചേർന്നു. അതിൽ 12 പേർ മാംസഭുക്കുകളും 20 പേർ സസ്യഭുക്കുകളുമായിരുന്നു 23 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഒരു സസ്യഭക്ഷകൻ അതിനു ഒന്നാമതായി ജയിക്കുകയും മാംസഭക്ഷകന്മാരിൽ ഏററവും മുമ്പിലെത്തിയ ആളിനേക്കാൾ ഏഴു മണിക്കൂർ മുമ്പെ ആ ദൂരം ഓടിതീർക്കുകയുംചെയ്തു. മാംസഭക്ഷകന്മാരായ 12 പേരിൽ 3 പേർ മാത്രം അനുവദിച്ചിരുന്ന 45 മണിക്കൂർകൊണ്ടു ആ ദൂരം ഓടിയെത്തി. എന്നാൽ സസ്യഭക്ഷകന്മാരിൽ 10 പേർ ആ സമയത്തിൽ ഓടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

57—58. (ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെന്നു വ്യക്തമായി പറയുന്നു.) കണ്ടാൽ തിന്നണമെന്നു തോന്നിയിട്ടു നാക്കിൽ വെള്ളമൂറണം. മണമോറാലും അങ്ങനെ തന്നെ വരണം. തിന്നാലോ ഏററവും രുചികരമായിരിക്കുകയും വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള മൂന്നു ലക്ഷണങ്ങളുമൊത്ത സാധനങ്ങളെ ഉത്തമാഹാരങ്ങളാകയുള്ളു.

പഴുത്ത ഒരു പൂവൻകുല കണ്ടാൽ കണ്ണു മയങ്ങും. മണമോറാൽ

൫൯. നേന്ത്രപ്പഴം മണത്തിന്നും കാഴ്ചക്കും സ്വാദിന്നും ഹിതം
ആകയാലിതു സന്ദേഹമില്ലാത്തുത്തമമായതാം.

൬൦. മാമ്പഴം ചക്കയും കൊള്ളാം കദളീവർഗ്ഗവും തഥാ
ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്ത ധാന്യകന്ദങ്ങളിങ്ങനെ

൬൧. ഫലത്തും സ്വീകരിച്ചീടാം ഭക്ഷണത്തിന്ന നിത്യവും;
സ്വതേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഭുജിക്കേണതു സത്തമം.

൬൨. നന്നായ്പഴുക്കും മുമ്പാണെ തിന്നാൻ നന്നോതു കാലുളം
എന്നാലമിതതാപമൊത്തുവെന്നാൽ സൌഖ്യം ലഭിച്ചിടും.

൬൩. സസ്യഭക്ഷ്യങ്ങളും നന്നായ് മൂക്കും മുമ്പേ ലഘുക്കളാം
മൂപ്പുവർദ്ധിച്ചിടുംതോറും ഗുരുത്വം കൂടിവന്നിടും.

മൂക്കു കഴിഞ്ഞതും, തപിച്ചാൽ നാക്കു തരിപ്പാദികളും, അതു കൊണ്ടു ഇതു ഉത്തമാഹാരമാണ്.

കറെ തുവരപ്പയർ കണ്ടാൽ തരക്കേടില്ല. അതിന്റെ മണം മൂക്കിനെ അത്ര ആകർഷിക്കുന്നില്ല. തിന്നാൽ സ്വാദും ഒരുമാതിരിക്കാർക്ക് പിടിക്കാത്തതുതന്നെ ഇതു മദ്ധ്യമമാണ്.

ചേന കണ്ടാൽ അത്ര സുഖമില്ല. മണം പിടിക്കയില്ല. തിന്നാൽ വായ് ചൊറിയും. ഇതു അധമം ഇതു ബോധിച്ചേടത്താൽ തിന്നാവുന്നതുകൊണ്ടു വർജ്ജ്യകോടിയിൽ തള്ളുന്നില്ല.

ചേമ്പാണെങ്കിൽ മററുള്ള ഗുണങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു തന്നെയല്ല തിന്നാനും കൊള്ളുകയില്ല. തിന്നാൽ സുഖക്കേടുമാണ് ഇതുവർജ്ജ്യം ഈ വിധത്തിൽ ആഹാരസാധനങ്ങളെ തരം തിരിക്കതന്നെ.

59—61, സന്ദേഹം-സംശയം, ഉക്തലക്ഷണ സംയുക്തധാന്യകന്ദങ്ങൾ-പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളോടുചേർന്ന ധാന്യങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും. സത്തമം-ഏററവും നല്ലതു്. ഏത്തൻ, പൂവൻ, ഞാലിപ്പൂവൻ, സാക്ഷാൽകദളി, ചിങ്ങൻ, കണ്ണൻ, കൂമ്പില്ലാക്കണ്ണൻ, പടററി, പാളയംകോടൻ, മലംപൂവൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാഴപ്പഴങ്ങൾ കൊള്ളാം. ഇതിൽ ഗുണമേറവുമുള്ളവ ആദ്യമാദ്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വരിക്കച്ചക്ക, പൃഥപിച്ചക്ക, മാമ്പഴം, മധുരനാരങ്ങ, ഈന്തപ്പഴം, മുന്തിരിപ്പഴം മുതലായവ നല്ല പഴങ്ങളാണ്. ചെത്തിപ്പഴം, കൊണ്ടൂം, ഞാറപ്പഴം മുതലായവയും കൊള്ളാം. ശാകവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഇളം കരിക്ക, കുരുവഞ്ഞി, ബദാംപരിപ്പ് മുതലായവ നല്ലതാണ്.

62—64; അധികം പഴുക്കുന്നതിന്ന മുമ്പു വേണം പഴങ്ങൾ തിന്നാൻ. അധികം വിളയുന്നതിന്ന മുമ്പു വേണം സസ്യാദികൾ കഴിക്കാൻ. മൂത്ത മുരിങ്ങക്കായും മൂത്ത വെണ്ടക്കായും കൂട്ടാനിടവന്നിട്ടുള്ളവർക്ക് അവ എത്രദുസ്സഹവും നിരുപയോഗവും ആണെന്നു ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കും, മൂക്കുംതോറും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസം കൂടുകയും

൬൪. ഉള്ളതാം സസ്യജാലങ്ങളെല്ലാമേറ്റം ലഘുക്കളാം
ഉള്ളതാം ഫലജാലങ്ങളപ്രകാരം ഭവിച്ചിടും.

൬൫. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചീടും ഭക്ഷ്യസാധനമൊക്കെയും
പോഷകാംശത്തെയധികം ദേഹത്തിന്നേകമോൎക്കണം.

൬൬. കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വേണ്ടസാധനമൊക്കെയും
നിൎമ്മിക്കാനുള്ള സാമൎത്ഥ്യം ദേഹത്തിന്നുണ്ടു മെച്ചമായ്

൬൭. സ്വയമേവ ചമയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെ മാത്രമേ
സ്വീകരിക്ക വപുസ്സെന്നതനൃതം ദൃഢമാമൃതം.

൬൮. തയ്യാറാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന സാമാനങ്ങളെയൊന്നുമേ
വേണ്ടപ്പോൾ സ്വീകരിച്ചീടാ ദേഹമെന്നു ധരിക്കണം.

൬൯. ക്ഷയരോഗിക്കു നൽകുന്ന ഭക്ഷ്യസത്തുകളൊന്നുമേ
പോഷണത്തെ കൊടുക്കാതെ പോയ്പോകാനിതു കാരണം.

൭൦. ഭക്ഷ്യാപഗ്രഥനം ചെയ്യും രസതന്ത്രവിശാരദർ
കാണുന്ന പോഷകാംശങ്ങൾ ദേഹത്തിനു ലഭിച്ചിടാ.

ഗുണം കുറയ്കയും ചെയ്യുന്നു. ജീവജാലങ്ങൾക്കെന്നപോലെ ഈശ്വരാധനയാലാണു് സൎവ്വസാധനങ്ങൾക്കും ഗുണം ഏറിക്കാണുന്നതു്.

65. എത്രവേഗം ദഹിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗം പോഷക സാധനം ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സ്പഷ്ടമാണല്ലോ.

66. എന്തുകൊടുത്താലും വേണ്ടതായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ നിൎമ്മിക്കാൻ ശരീരത്തിനു ശേഷിയുണ്ടു്. ഈ അഭിപ്രായം ശരിയാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ ഇന്നയിന്നതരം ആഹാര സാധനങ്ങൾ വേണമെന്നു പറയുന്നതിനു പ്രസക്തിയില്ലാതെ വരുന്നു.

67—69. ദേഹത്തിനാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ മാത്രമേ നാം ചേൎത്തിരിച്ചെടുത്തു കൊടുത്താൽ ദേഹം അതുവേണ്ടപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയില്ല. ശരീരത്തിനു് ഉപ്പു ആവശ്യമുണ്ടു്. തനിയുപ്പു കഴിച്ചാൽ ശരീരം അതു പൂൎണ്ണമായി സ്വീകരിക്കയില്ല. എന്നാൽ സസ്യങ്ങളിൽ ഉപ്പുധാരാളമുണ്ടു്. ആ സസ്യങ്ങൾ കൊടുത്താൽ ദേഹം ആവശ്യമുള്ളേടത്തോളം ഉപ്പുസ്വീകരിച്ചുകൊള്ളും. ആട്ടിൻസൂപ്പു, കോഴിസൂപ്പു മുതലായ ആഹാരസത്തുകൾ കഴിച്ചിട്ടു് ദേഹം പോഷിക്കാത്തതിനു കാരണം ഇങ്ങിനെ ചേൎത്തിരിച്ചു കൊടുക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ശേഷിയും ഹിതവും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാകുന്നു.

70. ഭക്ഷ്യാപഗ്രഥനം-ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലുള്ള ചേരുവയെ ചേൎത്തിരിക്കുക. രസതന്ത്രവിശാരദർ-രസതന്ത്രത്തിൽ സാമൎത്ഥ്യമുള്ളവർ (Chemist) ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അപ-

൭൧. 'പ്ലാസ്മോൺ' തുടങ്ങിപ്പേർകേട്ട പോഷകാംശക സാരമാം
സാധനങ്ങൾ വിശേഷിച്ചും ദേഹാരോഗ്യം കെടുത്തിടും.

൭൨. ദേഹത്തിൽ കാണമെന്താം വസ്തുവുള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നുകിൽ
അവ ദേഹത്തിലുണ്ടാമെന്നുള്ള ബോധമബദ്ധമാം.

൭൩. സാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ കയറാനും വഴിമൂന്നതാൻ
വായും മൂക്കുമതിൻ വണ്ണം തൊലിയും തന്നെയാണവ.

൭൪. വായിൽ കൂടി കരേറുന്നു മെയ്യിൽ പാനാശനാദികൾ
ശ്വാസകോശത്തിലെത്തുന്നു നാസയിൽ കൂടി വായുവും.

൭൫. ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുന്ന വായുവാം 'ഓക്സിജൻ', പരം
അപായാംശകമായ് വിട്ടാൽ ദേഹം ക്ഷീണിക്കുമഞ്ജസാ,

ഗ്രഹണം ചെയ്യുന്നോക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന പോഷക പദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം ദേഹത്തിനു കിട്ടുകയില്ല. കാരണം മുൻപറഞ്ഞതു തന്നെ. ഇക്കാലത്തു പലരും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പുകഴ്ത്തുന്നതു അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങളുടെ കണക്കു മാത്രംകൊണ്ടുമാത്രമാണ്. അവ ഭക്ഷിച്ചാൽ ദേഹം എത്രമാത്രം സ്വീകരിക്കും എന്നു അവർ അറിയുന്നില്ല.

71. പ്ലാസ്മോൺ-മീർനെല്ലും പോലെ പല ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളും ചേർത്ത ഒരുവക ഇംഗ്ലീഷ് ഔഷധം. പോഷകാംശസാരമാം-പോഷകാംശങ്ങളുടെ സത്തായ. ഇതുമാതിരിയുള്ള സത്തുകൾ ദഹിക്കുന്നതിനു വളരെ താമസവും പ്രയാസവും ഉള്ളതുകൊണ്ടു ദഹനശക്തി ക്രമേണ ക്ഷയിക്കുകയും തൽഫലമായി ആരോഗ്യം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

72. ശരീരത്തെ സംപ്രഗ്രഹണം ചെയ്യുനോക്കിയാൽ കാണുന്ന സാധനങ്ങൾ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നാൽ ദേഹത്തിൽ അവ പിടിച്ചുകൊള്ളും എന്നുള്ള വിചാരം തെറ്റാണ്. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നു ആ വക സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശക്തി ദേഹത്തിനില്ലെങ്കിലെ അതു ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുള്ളു. തിന്നതുകൊണ്ടു പദാർത്ഥത്തെ ഗ്രഹിപ്പാൻ പ്രപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നു മാത്രമെയുള്ളു.

73—74. പാനാശനാദികൾ-പാനീയം ഭക്ഷണം മുതലായവ. നാസാ-മൂക്ക്, ശരീരത്തിൽ സാധനങ്ങളെ കയറാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വായ്, മൂക്ക്, തൊലി എന്നു മൂന്നാണ്.

75—77. ഓക്സിജൻ-അമ്ലജനക വാതകം അപായാംശകം-വായുവിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിട്ടല്ലാതെ, അഞ്ജസാ-ഉടനടി, മെത്തുന്ന-വർദ്ധിക്കുന്ന, വിഷപ്രായങ്ങൾ-വിഷതുല്യങ്ങൾ; രക്തത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനോടു യോജിച്ചു അതിനെ ഉച്ഛ്വാസം വഴി ബഹിഷ്കരിക്കുന്ന ... ിൽ തള്ളുന്നതിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ അമ്ലജന

൭൭. ആക്സിജൻതന്റെ സത്താക ‘ഓസ്സോൺ’ നല്പം ശ്വസിക്കിലോ
ക്ഷീണമോ മൃതിയോതന്നെ വന്നുകൂടുമെന്നിശ്ചയം.

൭൮. ഇതുപോൽ സത്തുവേറാക്കി തീർത്തുള്ളത്ത കൊടുത്തിടും
ശക്തിമെത്തുന്നവസ്തുക്കൾ വിഷപ്രായങ്ങളായ്‌വരും.

൭൯. അശപക്ഷണവർഗ്ഗത്തിൽ മുഖ്യസ്ഥാനത്തു നിന്നിടും
ഓട്സ്, നന്നായ്‌വച്ചിട്ട് തൊലിയെല്ലാം കളഞ്ഞതായ്

൮൦. കൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കില്ല കതിരെല്ലാതകാലവും;
തൊലിയോടുകൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കും ശക്തിയുംവരും.

കുവാതകം വായുവിലുണ്ട്. വായുവിൽ കൂടിയല്ലാതെ തനി അമ്ലജനകം നിർമ്മിച്ചു ശ്വസിച്ചാൽ ഉടനടി ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കാരണം വേണ്ടതിലധികം അമ്ലജനകം ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അല്ലാതെ വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ട ശ്വസിക്കുന്നതിനില്ല. വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ട ശ്വസിക്കുമ്പോൾ അമ്ലജനകം അധികമായിപ്പോയി എന്നു വരുന്നതല്ല. വായുവിലുള്ള തനിപ്പാക്യജനകവും ഇംഗാലമ്ലവും കൊണ്ടു ദേഹത്തിനു യാതൊരു ഉപദ്രവുമില്ല. വെള്ളത്തിനടിയിൽ നിന്നു വേല ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ തനി അമ്ലജനകമാണ് ശ്വസിക്കാറുള്ളത്. അവർക്ക് അതുകൊണ്ടു യാതൊരു തരക്കേടുമില്ല.

ഓസോൺ-കരിക്കട്ട വജ്രം എന്നിവ എങ്ങിനെ ഇംഗാലത്തിന്റെ വക ഭേദമാണോ അങ്ങിനെ അമ്ലജനകവാതകത്തിന്റെ വകഭേദമാണ് ഓസോൺ, ഓസോൺ അല്പം ശ്വസിച്ചാൽ ക്ഷീണവും മരണവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. അധികം ശ്വസിച്ചാൽ ഇവ രണ്ടും ഉണ്ടാകും. ഇതിനു കാരണം വേണ്ടതിലധികമായി എന്നുള്ളതാണ്. സത്തു മാത്രമായിട്ട കൊടുത്താൽ വിഷമാകുമെന്നു പറഞ്ഞതിന്റെ അർത്ഥം അതു ദഹിപ്പിച്ചു ദേഹത്തിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നതിനു ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു ശക്തിയില്ലാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ശരീരത്തിനു യോജിച്ചതും മിശ്രിതമായ സത്താണെന്നു സാരം. അല്ലാതെ സത്തു വിഷമായിട്ടല്ല.

78-80-അശപക്ഷണവർഗ്ഗം-കതിരുകളുടെ തിറ്റി വർഗ്ഗം; ഓട്ട്-ഒരു വക ധാന്യം. ധാന്യമാഹാത്മ്യം-ധരിക്കേണ്ടതാണ്. ഓട്സിന്റെ തൊലിയെല്ലാം കളഞ്ഞു കതിരല്ലാ കൊടുത്താൽ ദഹിക്കുകയില്ല. തൊലിയോടുകൂടികൊടുത്താൽ ദഹിക്കും. ഇതുപോലെ ദഹനത്തിനു മറ്റു ധാന്യങ്ങളുടെ തൊലി ആവശ്യമാണ്. (ദഹനത്തിനു സാധനങ്ങളുടെ തൊലി സഹായിക്കുമെന്നല്ലാതെ അത്യാവശ്യമാണെന്നോ തോന്നുന്നില്ല) നെല്ലിന്റെ തവിട മുതലായ സാധനങ്ങളിൽ ദേഹത്തിനു അത്യന്താവശ്യകമായ ‘വിറ്റാമിൻ’ ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് തവിടുപയോഗിക്കേണ്ടത്. സാധനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ദേഹോപ

൮൦. തൊലിയേററവുമാവശ്യം ഗോധൂമത്തിന്നനിത്യവും
ഇതുപോൽ മററുധാന്യത്തിന്നു കാര്യവുംധാര്യമാസ്തുതം.

൮൧. നെല്ലുഗോതമ്പിവയ്ക്കുള്ള തവിടേററം വിശിഷ്ടമാം;
മൂത്രംപോക്കാദിയായുള്ള രോഗങ്ങൾക്കതുവേലിയാം.

൮൨. ഗോതമ്പുമുതലായുള്ള സാധനങ്ങളിലുള്ളരി
നല്ലപോലെവെളുപ്പിച്ചാൽ പോഷകാംശംകുറഞ്ഞിടും.

൮൩. പയറിൻജാതിയെല്ലാം തൊലിയോടെ ഭുജിക്കണം;
വേഗംമഹിക്കമെന്നാകം പോഷകത്വംവളർന്നിടും.

൮൪. നാല്പംവെള്ളമൊഴിച്ചിട്ടു മൂടി വേവിച്ചു പാതിയായ്
തീരുമ്പോൾവാങ്ങിവയ്ക്കേണം നല്ലപോലാറുവോളവും

൮൫. നാളികേരം കലർത്തീട്ടു പിന്നെയരച്ചതിന്നിടാം
വറുത്തിട്ടോ പൊടിച്ചിട്ടോ എടുത്താൽ ഗുരുവാമതും.

൮൬. ഉണക്കലരിവാററിച്ചു പാതിവേവിലെടുക്കണം
കഴുകിക്കൊടിയുംമററും കളയാൻ കരുതീടൊലാ.

യോഗ്യങ്ങളായ ലോഹാദികൾ കാണും. ഉദാഹരണം.വെള്ളരിക്കായുടെ തൊലിയിൽ പൊട്ടാസ്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു തൊലി കളഞ്ഞാൽ നല്ല സാധനം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു. തൊലിതിന്നാൽ മലശോധനയ്ക്കുള്ള തടസ്സം നീങ്ങുകയും ചെയ്യും.

81—82. വേലിയാം=പ്രതിവിധിയാകുന്നു. മൂത്രമൊഴിവിനു തവിടു സിദ്ധൗഷധമായി കരുതി ഇംഗ്ലീഷ് ഡാക്ടറന്മാർ പോലും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. തവിടു കളഞ്ഞാൽ വിററാമിൻകൂടി പോകുന്നതുകൊണ്ടു ഒരു മഹാ നഷ്ടമാണുണ്ടാകുന്നതു്. "വെള്ള ഗോതമ്പുമാവു്; വെളുപ്പിച്ച അരി, ബീജം നശിച്ച ധാന്യം, സംസ്കൃതതൈലം, സംസ്കൃത പഞ്ചസാര, മുതലായവ ചെടിയുടെ അധികമുള്ള ശക്തിയാണു്. ഈ ആഹാര സാധനങ്ങളോ അവയുടെ മിശ്രണമോ, വളർച്ചയേയും ഉല്പാദനത്തേയും താങ്ങാൻ ശക്തമല്ല" മക്കാരിസൻ

83—85. പയറിൻജാതി=പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ: ഉഴുന്നു, ചെറുപയറു്, മുതിര, കടല മുതലായവ; പയറു തലേദിവസം വൈകിട്ടു് പച്ചവെള്ളത്തിലിട്ടേക്കുക. രാവിലെ എടുത്തു അതു മുങ്ങാൻ മാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു വററിച്ചെടുക്കുക. നാളികേരം ചിരകി ധാരാളം ചേർക്കുക. എന്നാൽ തിന്നാൻ വളരെ നന്നായിരിക്കും. വറുക്കുകയും പൊടിക്കുകയും ചെയ്താൽ പോഷകാംശങ്ങൾ കുറെ നശിക്കുകയും ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു വറുത്തുപയോഗിക്കുന്നതിൽ നല്ലതു പച്ചയുപയോഗിക്കുകയാകുന്നു.

86—87. ചോറുണ്ടാക്കേണ്ട രീതി പറയുന്നു; നെല്ലു പുഴുങ്ങി അതിന്റെ ജീവനില്ലാതെയാക്കിട്ടു പിന്നെ മുസല പ്രയോഗത്താൽ

൮൭. തവിടൊട്ടുംകളഞ്ഞീടാതെടുത്താലേററവുത്തമം
ദന്തശക്തിയുള്ളിടത്തോളം തവിടോടെ ഭുജിക്കണം

൮൮. കറന്നൊട്ടത്ത മട്ടിൽത്താൻ പാൽകുടിക്കണമെപ്പൊഴും
കാച്ചിയാൽദഹനത്തിന്നു പ്രയാസം കൂടിവന്നിടും.

൮൯. ശിശുക്കൾക്കു മുലപ്പാല് കാച്ചിയാതംകൊടുപ്പതായ്
നടപ്പില്ലെന്ന തത്വമത്തെ യോർത്താലിതുതെളിഞ്ഞിടും.

൯൦. ദുർഗ്ഗന്ധമോ തനിപ്പാലിൽദ്ദുസ്സ്വാദോ തെല്ലുകാണുകിൽ
അതു രോഗത്തെയുണ്ടാക്കു മതിനാൽ സന്ത്യജിക്കണം.

൯൧. കാച്ചിയാൽ പാലിലെ ദോഷം പോകില്ലെന്നല്ല ഗൗരവം
മുററും വളരെയെന്നോർത്തു തദപഥ്യത്തിൽ കുടിക്കൊലാ.

൯൨. പച്ചയായിട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ദുസ്സ്വാദോ വാടയോപെടും
ക്ഷീരത്തെയൊരുകാലത്തും കുടിക്കൊല്ലാ ധരിക്കണം.

൯൩. ആരോഗ്യംവിളയാടുന്ന ഗോവിൻപാലിനു, നല്ലതാം
ഗന്ധവും സ്വാദുമുണ്ടാകും കുടിക്കാൻ തോന്നുമായതു്

൯൪. ഗോവിന്നാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കട്ടിയായുള്ള ചാണകം
ദേഹത്തിൽപ്പെററുപാററാതെ പോകുംദുർഗ്ഗന്ധമെന്നിയേ.

പുറം തൊലിയിരിച്ചു കളഞ്ഞു വീണ്ടും ഇടിച്ചു പൊടിച്ചു രക്തം പോലെയിരിക്കുന്ന തവിടും കളഞ്ഞു അതിന്റെ മയം കൂടികളയുവാൻ അഞ്ചാറു പ്രാവശ്യം കഴുകി അരിക്കു കൂടി വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു സത്തു വാർത്തു കളഞ്ഞുണ്ടാക്കുന്ന പുഴുക്കൽ ചോറു യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ലാത്തതാണെന്നു തന്നെ പറയാം. പുഴുങ്ങാതെ ഉമിമാത്രം കളഞ്ഞു കാടിയും മററും കഴുകിക്കളയാതെ സ്വല്പം വെള്ളമൊഴിച്ചു വാററിച്ചുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ വേണം ഉണ്ണാൻ.

നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാർ ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ ശ്രേഷ്ഠതരമായി ഗണിച്ചിരുന്നുവെന്നുള്ളതിനു അവിതർക്കിതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നാം നിത്യവും കാണുന്നില്ലേ? ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഈശ്വരപൂജയ്ക്കും, പിതൃക്കളുടെ പൂജയ്ക്കും (പിണ്ഡം മുതലായവയ്ക്കും) ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറു നാം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠതരമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് തർക്കമററ സംഗതിയാണല്ലോ.

88—94. കറന്ന ചൂടോടെ പാലു കുടിക്കുന്നതു ഉത്തമം. അതു ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റേതോ നല്ല കോലാടിന്റേതോ ആയിരിക്കണം. നല്ല പാലിനു് നല്ല നിറവും മണവും സ്വാദും ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിൽ ഒരിക്കലും പഞ്ചസാര കലർത്തരുതു്. പാലു കാച്ചുന്നതിനാൽ അതിലെ പോഷകാംശം കുറയുകയും ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും.

൯൫. ദാഹമുണ്ടാകിലോ ശുദ്ധ ജലം മാത്രം കുടിക്കണം
ദാഹം ശമിക്കുവാൻകൊള്ളാം രസംചേരുംഫലങ്ങളും

൯൬. ഇളനീർവെള്ളവുംകൊള്ളാം തേങ്ങാവെള്ളവുമങ്ങിനെ
വെള്ളരിക്കാ,കുടച്ചക്ക, മാമ്പഴം, തണ്ണിമത്തനും

൯൭. ജലാംശം നിറയും മററു ഫലജാലവുമീവക
കിട്ടാത്തസമയം മാത്രം വെള്ളം സ്വല്പം കുടിച്ചിടാം.

൯൮. അതാതുകാലമുണ്ടാകും പുത്തനാംഫലമന്നതാൻ
തിന്നുവെന്നാകിലോ ദാഹം മിക്കവാറുംശമിച്ചുപോം.

൯൯. ഇതിൽപറഞ്ഞിട്ടം സ്നാനം ഭക്ഷണക്രമവുംതഥാ
പരിശീലിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ദാഹമുണ്ടാകുവാൻ പണി.

൧൦൦. ക്രമിയെത്തിക്കുവാനായിൽ സ്വല്പമായിട്ടൊഴിച്ചുടൻ
കുടിക്കാം ശുദ്ധമാംതോയം മറെറാന്നുംവേണ്ടനിശ്ചയം.

൧൦൧. സൂര്യരശ്മികളേററിട്ടു ശുദ്ധമാകേണമാഴകം ജലം
തുറന്നഭൂവിൻമേൽവച്ചു ശുദ്ധപാത്രത്തിൽ വീണതാം

95—97. ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളത്തെ കുടിക്കരുതു്. പഴങ്ങളുടെ ചാറു, കരിക്കിൻവെള്ളം, തേങ്ങാവെള്ളം, മുതലായ ഉപപദാർത്ഥങ്ങളും, ജലാംശം ധാരാളമുള്ള വെള്ളരിക്കാ മാങ്ങാ തണ്ണിമത്തങ്ങാ പൃഥപിച്ചക്ക മുതലായവയും ദാഹശമനത്തിനുത്തമങ്ങളാണു്. ഇവ കിട്ടാത്തപ്പോഴേ വെള്ളം കുടിക്കാവു. ഒരു ക്രണിയുടെ അഭിപ്രായമാണു്. എന്നാൽ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഇത്രയെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കകൊണ്ടു മാത്രം പല രോഗങ്ങളും മാറിയിട്ടുണ്ടു്. കണക്കില്ലാതെ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ വെള്ളം വേണ്ടിടത്തോളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നതു ചീത്തയാണു്. വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണത്തെപ്പററി അന്യത്ര പറയും.

99. ഇതിൽ പറയുന്ന വിധം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്ക് ദാഹം അധികമുണ്ടാകയില്ല. അങ്ങിനെയുള്ളവരും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണു്.

100. ശുദ്ധമാംതോയം=ശുദ്ധവെള്ളം. ദാഹിക്കുമ്പോൾ പാൽ മുതലായ പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവു ചില സമ്പന്നന്മാരുടെയിടയിലുണ്ടു്. പാലു് ഒരു ആഹാരമാണെന്നുള്ള സംഗതി അവർ ഓർമ്മിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നില്ല.

101—104. വെയിൽ തട്ടുന്ന വിധത്തിൽ തെളിഞ്ഞൊഴുകുന്ന വെള്ളവും വെളിയിൽ വച്ച പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച മഴവെള്ളവും നല്ലതാണു്. ഗംഗയെപ്പോലുള്ള നദികളിലെ ശുദ്ധമായ ആറു

൧൦൫. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കൊക്കെ പാനയോഗ്യതയേറവും;
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാറുകൾ

൧൦൬. പാനയോഗ്യജലം നാലും; മററുള്ളതുകൾ വർജ്യമാം;
ചരലിൽക്കൂടിയൊഴുകും വെള്ളമേററം വിശുദ്ധമാം.

൧൦൭. ചരലും കരിയും തേററാംപരലും കൊണ്ടശുദ്ധിയെ
വരുത്തിട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ കുടിയ്ക്കായിക്കൊടുത്തിടാം.

൧൦൮. പാകാദികൾ ചെയ്തു ഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹിച്ചീടാൻ പ്രയാസമാം;
സ്വല്പം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം

൧൦൯. ഉപ്പുംതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവ്യഞ്ജനങ്ങളും
ചേർത്താൽഗുരുത്വമാർന്നിടും സൽഗ്രന്ഥസാധനവും ദ്രവം

൧൧൦. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ
ഉപ്പിലിട്ടിട്ടുസൂക്ഷിക്കും ഗുരുത്വം ലഭ്യമിതിന്നിഹ.

൧൧൧. പഞ്ചസാരകലർത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചവസ്തുവും
ഇത്തരംതെളിയിക്കുന്നു യുക്തിയായതിനൊത്തവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പപ്രയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പപാത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററാംപരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ പുത്തൻ പുത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേവിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനു ഗുരുത്വം കൂടും. മാങ്ങയും മററും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെനാൾ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുത്വം കൂടിയിട്ടാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. ആഹാര സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു ആവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണ് ശരീരം ചെയ്യുന്നതു. ഉപ്പും മററും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണ്. അതിനാലാണ ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം കൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മററു ചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാററങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാവാനോ കുറവാവാനോ ഇടയുണ്ടു. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെപ്പററിയുള്ള കൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ടു. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പററി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണ്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള

൧൦൪. മഴവെള്ളമിവറ്റിലത്രെ പാനയോഗ്യതയേറവും;
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം മേഘങ്ങളേകുകം

൧൦൫. പാനയോഗ്യജലം നാലാം; മററുള്ളതുകൾ വർജ്യമാം;
ചരലിൽക്കൂടിയൊഴുകും വെള്ളമേററം വിശുദ്ധമാം.

൧൦൬. ചരലും കരിയും തേററാമ്പരലും കൊണ്ടു ശുദ്ധിയെ
വരുത്തീട്ടുള്ള വെള്ളത്തെ തൃപ്തിയായിക്കുടിച്ചിടാം.

൧൦൭. പാകാദിചെയ്തു ഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹിച്ചീടാൻ പ്രയാസമാം;
സ്വല്പം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽ കൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം

൧൦൮. ഉപ്പും തൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകും വ്യഞ്ജനങ്ങളും
ചേർത്താൽ ഗുരുത്വമാർന്നീടും സസ്യസാധനവും ദ്രവം

൧൦൯. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ
ഉപ്പിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കും തത്വം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.

൧൧൦. പഞ്ചസാരകലർത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവച്ചതും
ഇത്തത്വം തെളിയിക്കുന്ന യുക്തിയായതിനൊത്തുവൻ.

വെള്ളം നന്ന. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പപ്രയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പപാത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററാമ്പരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ പുത്തൻ പുത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേവിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനു ഗുരുത്വം കൂടും. മാങ്ങയും മററും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെനാൾ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുത്വം കൂടിയിട്ടാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതാതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ ചേർതിരിച്ചിട്ടു ആവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണ് ശരീരം ചെയ്യുന്നതു്. ഉപ്പും മററും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണ്. അതിനാലാണു ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം കൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മററു ചില സാധനങ്ങൾക്കു ക്ഷയമാവാനിടയുള്ള മാററങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാവാനോ കൂടുതലാവാനോ ഇടയുണ്ട്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെപ്പററിയുള്ള കൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ട്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പററി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണ്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള

൧൧൦. സാധനങ്ങളെയോരോ അംശമാക്കിത്തിരിച്ചതിൽ
വേണ്ടതെല്ലാമെടുത്തിട്ടു ബാക്കി തള്ളുന്നതേവം.

൧൧൧. ഉപ്പും വ്യഞ്ജനവും ചേർത്താൽ മേൽപ്രകാരം തിരിക്കുവാൻ
പ്രയാസമേററമുണ്ടാകും ചീയാതതിതുകൊണ്ടുതാൻ.

൧൧൨. ദഹനത്തിന്റെയാരംഭം വായിലാണെന്നതോർക്കണം;
ഉമിനീരുകലർന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായിടൂ

൧൧൩. നല്ലപോലെ ചവച്ചെന്നാലുമിനീരു കലർന്നിടും
വെള്ളത്തിൻമട്ടിലാക്കീട്ടേ ഇറക്കാവൂ സമസ്തവും.

൧൧൪. ഇവ്വണ്ണം ചെയ്തുവെന്നാകിൽ ദഹനം ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാം
ആരോഗ്യം ബലവും കിട്ടും രോഗമൊക്കെപ്പറന്നുപോം

പോഷകാംശങ്ങളെ ഉദരസ്ഥമായ ചില ദ്രാവകങ്ങൾ അലിയിച്ചുകളയുന്നു. ഈ അലിയിച്ചെടുപ്പിനെ ഉപ്പിനു തടയാൻ കഴിയും. അതാണു ഉപ്പുകൂട്ടിയാൽ ദഹനത്തിനു താമസം ഉണ്ടാകുന്നതു്.

111—114, ദഹനത്തിന്റെ ആരംഭം വായിലാണു്; ഉമിനീരിൽ നല്ലവണ്ണം കുഴഞ്ഞു വെള്ളമായിട്ടു വേണം ആഹാരസാധനം ആമാശയത്തിലേക്കു ചെല്ലാൻ. അവിടെവച്ചു വേറെ ചില ദ്രാവകങ്ങളോടു ചേർന്നു വേണ്ട പദാർത്ഥങ്ങളെ അലിയിച്ചെടുത്തിട്ടു അനാവശ്യമായ ഘന പദാർത്ഥങ്ങളെ വൻകുടലിലേക്കു അവ തള്ളുന്നു. ദ്രാവകങ്ങളും ആഹാര സാധനങ്ങളുമായി വേഗത്തിൽ യോജിക്കണമെങ്കിൽ ആഹാരം ഏററവും ചെറിയ കഷണങ്ങളായിട്ടു വേണം അകത്തേക്കു ചെല്ലേണ്ടതു്. അതിനു നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണം. ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്ന ആമാശയ ദ്രാവകവും പാൻക്രിയാററിക്കു് ദ്രാവകവും സമയത്തിനു അവിടെ വന്നു വീഴണമെങ്കിൽ ആദ്യമായി വായിലുള്ള ഉമിനീർ സഞ്ചികളിൽ നിന്നും ഉമിനീർ ഒഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണു്. അതായതു ഉമിനീർ ചെന്നു ഇടഞ്ഞിരിക്കിലേ ആഹാരം വരുന്ന വാർത്ത കമ്പിമാർഗ്ഗം അറിഞ്ഞു ആമാശയം അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായിരിക്കയുള്ളു. ഒരു ദിവസം ഒരു മനുഷ്യനിൽ 200 മുതൽ 400 വരെ ഔൺസു് ഉമിനീർ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നാണു് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നതു് അതുകൊണ്ടും ദഹനത്തിനു ഉമിനീരിന്റെ അത്യാവശ്യം എന്നു വെളിവാകുന്നു. ഇതിനാലാണു് ആഹാരസാധനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നു പറയുന്നതു് "ആമാശയത്തിൽ പല്ലുകളില്ല" എന്നൊരു പഴമൊഴി ഇംഗ്ലീഷിലുണ്ടു്. ഇതിന്റെയും താല്പര്യം നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നാണു്. കുഴക്കട്ടപ്രായത്തിൽ ഉരുളകൾ ഉരുട്ടി വായിലിട്ടു കണ്ണുമടച്ചു മിഴുങ്ങുന്ന പരിഷ്കാരികൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവച്ചാൽ ഇത്രവളരെ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാതെ കഴിക്കാമായിരുന്നു. വേണ്ടപോലെ ച

൧൨൬. ചീനിക്കിഴങ്ങുമെന്നല്ല ശീമച്ചേമ്പിന്റെ വിത്തുകൾ
ശീമക്കന്ദവുമീവണ്ണം ചേർത്താലും നല്ലഭക്ഷ്യമാം.

൧൨൭. തുവരപ്പയറുള്ളിചേർത്തുവേവി-
ച്ചൊരായ നാരങ്ങയിലുള്ള നീർ കലർത്തി;
വിരവോടു വിളഞ്ഞ തേങ്ങ പാരം
ചിരകിച്ചേർത്തായ കൂട്ടുവാൻ മനോജ്ഞം.

൧൨൮. ചെഞ്ചീര ചക്കക്കുരുവോടുകൂടി
ച്ചേർത്തല്പവെള്ളത്തൊടടുപ്പിലേറി
തിളയ്ക്കവേ മാങ്ങകൾ പുളിയിട്ടു
തീരജ്ജലം വററുവതിന്നുമുൻപേ,

൧൨൯. താഴത്തു വാങ്ങീട്ടു ചതച്ച തേങ്ങാ-
പ്പരിപ്പു വേണ്ടുംപടി ചേർത്തിളക്കി;
അല്പം വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിക്കിലെന്നാ-
ലക്കൂട്ടുവാൻ കൂട്ടുവതിന്നു നന്നാം

(യുഗ്മം)

൧൩൦. പെരിയതുവരയിങ്കൽ കട്ടിയായ്‌വെട്ടിയേത്ത-
പ്പഴമുറികൾ കലർത്തീട്ടാവിമേൽ വേവുമേറി
ഒരുവിധമതു ചൂടാറീടുകിൽ ചേർക്കുകന്നി-
ട്ടിന പുതുകറി തേങ്ങാചേർത്തുടൻ തീർത്തിടക്കാം.

൧൩൧. നറും വെള്ളരിക്കാകൾ കൊത്തായരിഞ്ഞി-
ട്ടൊരല്പം ജലത്തിങ്കൽ വററിച്ചശേഷം,
കുറെത്തേങ്ങാചായ്ച്ചിട്ടുഴന്നാശുനന്നായ്
വറുത്തിട്ടലർത്തീടിലേററം വിശേഷം

൧൩൨. ചേന, നൽ പടവലങ്ങ, വെണ്ട തൻ-
കാ, യിളം വഴുതിനങ്ങ യിവിധം
ഏത്തവാഴയുടെ മൂത്തതായകായ്
ചേർത്തിവകയൊരാണൊട്ടുത്തമേ,

---

126. ചീനിക്കിഴങ്ങ് - കപ്പച്ചീനിയുടെകിഴങ്ങ്
127. മനോജ്ഞം - മനസ്സിനിണങ്ങിയതു. [സ്വാദുകരം]
128. മാങ്ങകൾ വലിയപുളിയുള്ളതുനന്നല്ല. പഴുക്കാൻതുടങ്ങുന്ന നല്ലമാങ്ങ ഉത്തമം.
132---133. പറഞ്ഞിട്ടുള്ളസാധനങ്ങൾ ഓരോന്നുപ്രത്യേകമോ ഒന്നിലധികം പലതുങ്ങൾ കലർത്തിയോ മെഴുക്കുപെരട്ടി, ഉണ്ടാക്കുന്നതു നല്ല തരം.

൧൩൩. കൊള്ളികൊള്ളി കഷണങ്ങളായ് നുറു-
ക്കിട്ടു വാട്ടിയതു തേങ്ങയെണ്ണയിൽ
ഇട്ടുലത്തുകിലതിന്നു തുല്യമായ്
നല്ലതായ കറിയില്ല നിശ്ചയം.

(യുഗ്മം)

൧൩൪. അഴകിൽ ഞെരടി യോജിപ്പിക്കണം രണ്ടു പൂവൻ-
പഴമൊരു ചെറുനാരങ്ങയ്ക്കുള്ളം നീരിലായി
ഉടനടിയൊരു തേങ്ങയ്ക്കുള്ള പാൽ ചേർത്തിളക്കി-
ടണമിതു പുതുതാകും പായസം രമ്യമേററം.

൧൩൫. പൂവൻപഴങ്ങൾ കിട്ടാതെയിരിക്കിൽ തൊലി-
പ്പൂവൻ, നറും കദളിയെന്നിതിലൊന്നെടുക്കാം;
ഏവം രചിപ്പതിനു മററതിലുള്ള ഹൃദ്യ-
ഭാവം മുഴുക്കെയുളവാകുകയില്ലതന്നെ.

൧൩൬. വിശപ്പുവന്നിട്ടു, മൊഴിവാമരോചകം,
വിസ്രംഭമാം കുടൽ, ഉൽപുഷ്ടമാം സുഖം,
വിശേഷമാം പ്രഥമനിതുണ്ടുനോക്കിയാൽ
വശപ്പെടാ നരർ ഗുർവ്വശനങ്ങളിൽ.

൧൩൭. ലവണം മുളകെന്നിവ ചേററതൻ-
ലവവും തൊട്ടു തെറിച്ചിടാതെയും
നവമായ് ചിരവ തേങ്ങ കൂട്ടിയും
റവയായ് തീർക്കണമുപ്പുമാവതും

൧൩൮. തൊലിവാൻ പുഴുങ്ങിയൊരു ചക്ക-
ക്കുരുവിൻ വെൺപൊടികൊണ്ടുമീവിധത്തിൽ
രസമേററമെഴുന്നൊരുപ്പുമാവി-
ന്നുളവാക്കാമതുമൊട്ടുവേണ്ടതില്ല.

൧൩൯. ചേനവിത്തുകളുമാവിധമൊത്ത-
ക്കായകളും വലിയതായി നുറുക്കി,
തെല്ലു നല്ലമുളകപ്പുകൾ ചേർത്തി-
ട്ടുള്ള കൂട്ടുകറിയേററവിശേഷം.

134—136. ഒരു ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ രണ്ടു പൂവൻപഴം ഞെരടി യോജിപ്പിച്ചു ഒരു ചെറിയ നാളികേരത്തിന്റെ പാൽ ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്രഥമൻ അതിവിശേഷമാണു്. മലശോധനയും വിശപ്പുമില്ലാത്തവർക്കു ഇതു അത്യന്തം ഫലപ്രദമായ ഒരാഹാരസാധനമാണു്.

൧൪൦. നല്ലതാം പലഹാരമേതാം നിശ്ചിക്കേൻ വഴിയോതീടാം
ഉണങ്ങൽനെല്ലിന്നരിതാ നല്ലമൊന്ന പൊടിച്ചതിൽ

൧൪൧. സ്വല്പം ശുദ്ധജലം കൂട്ടി കലത്തിട്ടു കുഴയ്ക്കണം;
ഉരുട്ടിയുള്ളവേതല്ല നീട്ടിവച്ചിട്ടതിന്മേൽ

൧൪൨. വെള്ളം കുറെതളിച്ചിട്ടു പിന്നെ ചട്ടിയിൽ വച്ചതു്
അടപ്പിൻമുകളിൽചേർത്തു ശരിയായ് കനൽക്കൂട്ടണം

൧൪൩. ഒരുനാഴികനേരത്തേക്കീവിധം പാകമേകിയാൽ
മറിച്ചുവെച്ചുവേവിക്ക മൊരുനാഴികയങ്ങനെ.

൧൪൪. എന്നാൽ വേണ്ടവിധം വേകം, പഴവും ചേർത്തുതിന്നുവാൻ
ലഘുവായ് സ്വാദുചേർന്നുള്ള നല്ലഭക്ഷണമായ്‌വരും.

൧൪൫. മേൽപ്രകാരം കുഴച്ചിട്ടു് തേങ്ങാചിരകിയിട്ടുടൻ
ഇലതന്നിൽ പരത്തീട്ടു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെച്ചതും

൧൪൬. വേവിച്ചു വച്ചുവെന്നാലും ഭക്ഷണത്തിന്നു നല്ലതാം
കുഴക്കട്ടകളും കൊള്ളാം പുട്ടും നല്ലതുതന്നെയാം.

൧൪൭. നല്ലപോലെയരച്ചിട്ടു വേവിച്ചാൽ ഗുരുവായിടും
ദോശഇഡ്ഡലിയിത്യാദി യതിനാൽ ഗുരുവസ്തുവാം.

---

145. ഒരുനാഴികയെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഒരുമാതിരി കട്ടിയിൽ പരത്തിയിരിക്കുന്നതിനാണു്. പരത്തിയിരിക്കുന്നതിന്റെ ഘനത്തെഅനുസരിച്ചു സമയവും ഭേദപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളണം.

146. കുഴക്കട്ടയ്ക്കു അരിരണ്ടുമൂന്നായി നുറുങ്ങുകയല്ലാതെ അധികം പൊടിയരുതു്. • ആവിയിൽ വേവിക്കുകയുംവേണം. പുട്ടിനുള്ള അരിപ്പൊടി വറുത്തുകൂടാ. വെയിലത്തുവച്ചു ഉണക്കുന്നതിനു വിരോധമില്ല. തേങ്ങാധാരാളം വയ്ക്കുന്നതുനല്ലതാണു്

147. ദോശയ്ക്കും ഇഡ്ഡലിയ്ക്കും അരി അധികം അരഞ്ഞുപോക ഇരുട്ടാതെ മാവു പുളിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഉഴുന്നിന്റെ തൊലിയും നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു.

ഇതിനേക്കാൾ നല്ല പലഹാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി പറയാം. നാഴി ഉണക്കലരിയിൽ ഉരിയ തൊലി കളയാത്ത ഉഴുന്നു ചേർത്തു ഒരു മാതിരി അരച്ചിട്ടു ദോശയുണ്ടാക്കുന്നതിനു ചേർക്കുന്നിടത്തോളം വെള്ളം ചേർത്തു കലക്കുക. അതിൽ ഒരു കൊട്ടത്തേങ്ങാ ചെറിയ കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു ചേർത്തു നല്ലവണ്ണം കലർത്തുക. ഏകദേശം ഒരു ചാൺ നീളത്തിൽ കീറിയ വാഴയിലകൾ വാട്ടിയെടുത്തു കീറിയ ഭാഗത്തിൽ നിന്നു മറുഭാഗത്തേക്കു ചുരുട്ടി കുഴലിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഓരോന്നും ഓരോ വള്ളികൊണ്ടു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ തീർന്ന കുഴലിൽ മേൽപ്രകാരം തീർന്ന അരിമാവു കോരിയൊഴിച്ചു മുക്കാലി

൧൪൮. വത്സൻ തിരള്ളിയും പിന്നെ നെയ്യപ്പം വടയും തഥാ
മുറുക്കും, ബോളിയും, ലഡ്ഡു, ഹൽവാ, സുഖിയനാദ്യവും

൧൪൯. ഇത്തരം വളരെക്കൂട്ടം വകയാണെന്നതോർക്കണം
നിഷ്ഠയോടവയെത്തീരെ വർജ്ജിച്ചീടുകിലുത്തമം.

൧൫൦. അവിലും മലരും കൊള്ളാം നെല്ലുണങ്ങയരിയുണ്ടയും;
പൊടിച്ചുള്ളരിയാൽത്തീർത്ത തരിയുണ്ടകൾ മദ്ധ്യമം

൧൫൧. ആരോഗ്യവാനുചിതമായിവിടെപ്പറഞ്ഞ-
തെല്ലാം കഴിക്കരുതു രോഗികൾ ഭോഗമോഹാൽ;
നല്ലുണങ്ങിയ വസ്തുവുമനർഘഫലങ്ങളും താൻ
കൊണ്ടത്രേ രോഗികൾ വിശപ്പു കെടുത്തിടേണം

൧൫൨. മിന്നുന്ന ചെങ്കനികൾ തിന്നു, തെളിഞ്ഞ തോലിക്കും
പൂഞ്ചോലനീർ കരതലങ്ങളിൽ മുക്കി മോന്തി
സൗരഭ്യമാർന്ന കുളിർമാരുതപോതമേറ്റു
ജീവിക്കുവോരപഗതാമയരായ് ഭവിക്കും.

ഷം നിറയ്ക്കുക. ശേഷമുള്ള ഭാഗം ഒന്നുപിരിച്ച വള്ളികൊണ്ടു ദൃഢമായി ബന്ധിക്കുക. എല്ലാം കുഴലുകളിലും ഇതു മാതിരി നിറച്ചു കെട്ടിയിട്ടു ഒരു ഉരുളിയിൽ അടുക്കി ഏകദേശം മുങ്ങാൻ മാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു വേറൊരു ചെറിയ ഉരുളികൊണ്ടടച്ചു അടുപ്പത്തു വച്ചു വെള്ളം വററുമ്പോൾ വാങ്ങിയെടുക്കുക. ആറുമ്പോൾ ഇതു തിന്നാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ഞവരയുടെ അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആവിയിൽ വേവിക്കുന്നതും പ്രത്യേകം പ്രശംസനീയമാണു്. നെല്ലരിയിൽ എല്ലാററിലും വച്ചു സ്വാദും ഗുണവും കൂടുതലുള്ളതു ഞവരനെല്ലിന്റെ അരിക്കാണു്.

150. അവിലും മലരും മററും മധ്യമമാണു്. അധികം പൊടിയാത്ത അരികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയാൽ അരിയുണ്ട അത്ര ചീത്തയല്ല. പൊടിച്ച അരി കൊണ്ടാണെങ്കിൽ വർജ്ജിക്കണം.

151. ഭോഗമോഹാൽ-സ്വാദിനുള്ള ആഗ്രഹംകൊണ്ടു്. അനർഘഫലങ്ങൾ-വില തീരാത്ത (നല്ല) പഴങ്ങൾ. കൂട്ടാനും പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കേണ്ട സമ്പ്രദായങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗമുള്ളയാളുകൾ ഇതൊന്നും കഴിക്കരുതു്. അവർ പഴങ്ങളും ഉണങ്ങിയ വസ്തുക്കളും മാത്രമെ കഴിക്കാവൂ.

152. മാരുതപോതം-കാട്ടിലെ കാററു്; മന്ദമാരുതൻ. അപഗതാമയർ-രോഗമൊഴിഞ്ഞവർ. പഴങ്ങൾ പറിച്ചു തിന്നു, പച്ചവെള്ളവും കുടിച്ചു, മന്ദമാരുതനും ഏററു ജീവിക്കുന്നവർക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകും.

യാതൊരു പരാശ്രയവുമില്ലാതെ ഫലമൂലാദികളും ഭക്ഷിച്ചു ശുദ്ധജലവും പാനം ചെയ്തു ശുദ്ധവായുവും ഏററു (വനങ്ങളിൽ) സ്വതന്ത്ര ജീവിതം നയിക്കുന്നതു് പരമാനന്ദാനുഭൂതിക്കു നിദാനമാണെന്നു ഈ പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൪.

൧. നിദാനാഖ്യമാമദ്ധ്യായം പ്രത്യേകം മുഖ്യമാകയാൽ
രോഗമൂലം ഗ്രഹിക്കാനായ് സശ്രദ്ധമിതുനോക്കണം.

൨. രോഗത്തിൻമൂലമായിട്ടു ദുർമ്മേദസ്സൊന്നുമാത്രമേ
കാണുന്നുള്ളുശരീരത്തിൽ തൽസഞ്ചാരം പറഞ്ഞിടാം

൩. ഭക്ഷണംശരിയായിട്ടു ദഹിക്കാഞ്ഞാൽവരുന്നിതും
സാധനംതന്നെദുർമ്മേദോരാശിയായ് ചമയുന്നതും

൪. ദഹനേന്ദ്രിയജാലംതാൻ ദുർമ്മേദസ്സിൻ ഗണത്തിനെ
പ്രസവിക്കുന്നതെന്നുള്ള വാസ്തവം വിസ്മരിക്കൊലാ.

൫. പിറപ്പിലേകിട്ടിയതായ് ദുർമ്മേദോരാശികാണുമേ
പിതാക്കളിൽതന്നെനിന്നാ ണതുകിട്ടുന്നതോർക്കണം.

ആരോഗ്യ സമ്പാദകമായ ആഹാര രീതി വിശദീകരിച്ച ശേഷം രോഗനിദാനത്തെപ്പററി വിസ്തരിക്കുന്നു. രോഗത്തിന്റെ കാരണമെന്താണെന്നറിഞ്ഞാൽ അതു കൂടാതെ ജീവിക്കുന്നതിന്ന സൌകൎയ്യമുള്ളതുകൊണ്ടു അതിനെപ്പററി പറയുന്ന ഈ അദ്ധ്യായം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു പഠിക്കേണ്ടതാണ്.

1. നിദാനാഖ്യം=നിദാനം എന്ന പേരുള്ള നിദാനം=രോഗങ്ങളുടെ ആദികാരണം.

2. പ്രകൃതി ചികിത്സാ പ്രമാണ പ്രകാരം രോഗ കാരണമായി ഒന്നേ ഒരു സാധനമേ ഉള്ളു. അതായതു്. Foreign matter എന്ന ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയുന്നതും അന്യ പദാൎത്ഥം എന്നും ദുർമ്മേദസ്സ എന്നും മററും മലയാളത്തിൽ തർജ്ജമ ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ സാധനം; അനാവശ്യ പദാൎത്ഥം എന്നുപറയുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലതെന്നു തോന്നുന്നു.

3-4. അനാവശ്യ പദാൎത്ഥം എന്താണെന്നു പറയുന്നു; ആഹാര സാധനം വേണ്ടതുപോലെ ദഹിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു അൎദ്ധ പക്വവും അശുദ്ധവുമായ പദാൎത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതു ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികളും മററും വള വളുപ്പായ മാംസമായിത്തീരുകയും ശരീരം വീൎത്തു വരികയും മററും ചെയ്യുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് രോഗത്തിന്റെ കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സ്.

ദഹനേന്ദ്രിയജാലം=ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ മുതലായവ. ദഹനക്കുറവുകൊണ്ടാണ് അനാവശ്യ വസ്തു ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതിനാൽ അവയുടെ പിതാക്കളുടെ സ്ഥാനം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തന്നെ.

5. ദുർമ്മേദോരാശി=അനാവശ്യ വസ്തുവിന്റെ കൂട്ടം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവൎത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിന്ന മുൻപു തന്നെ ശിശുക്കളി

൬. പൂൎണ്ണാരോഗ്യംവിളങ്ങുന്ന ദമ്പതീപ്രജകളാകെയും
രോഗമേശാത്തസന്താനം കൊണ്ടുസന്തോഷമാൎന്നിടും,

൭. വിത്തിൻഗുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻനിലനിശ്ചയം,
ദമ്പതീദേഹമേറ്റുന്ന രോഗംസുതരിൽവന്നിടും.

൮. ദമ്പതീദേഹസത്തല്ലൊ സന്താനോല്പാദനത്തിനു
വിത്തായ്‌വരുന്നതിത്തത്വ മോൎത്താലിതുസുബോധ്യമാം.

൯. ദുൎമ്മേദോരാശി തിങ്ങുന്ന ദമ്പതീവൎഗ്ഗമൊക്കെയും
അപ്രകാരമിരിക്കുന്ന പുത്രരെ സൃഷ്ടിച്ചിടും.

൰. ദുൎമ്മേദസ്സു നിറഞ്ഞുള്ള കുട്ടികൾക്കുവരുന്നതാം
കരപ്പൻ വൎഗ്ഗമെല്ലാമീ മട്ടിലാണെന്നു നിശ്ചയം.

൰൧. ബാല്യകാലത്തുകാണുന്ന രോഗമെല്ലാം ഗുണപ്രദം
വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂൎണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചിടും.

൰൨. രോഗജാലങ്ങൾ ദുൎമ്മേദോരാശിയെ തള്ളിവീഴ്ത്തുവാൻ
ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമംതന്നെ സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ;

ൽ കാണുന്നമേദസ്സ് മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും ജന്മനാ കിട്ടിയതാകുന്നു. കായികമായ ആകൃതിയും മാനസികമായ പ്രകൃതിയും മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നു എങ്ങിനെ കുട്ടികൾക്കു കിട്ടുന്നുവോ അതുപോലെ രോഗവസ്തുവും അവരിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നു എന്നു സാരം.

6—9. ദമ്പതീപ്രജം-മാതാപിതാക്കന്മാരുടെകൂട്ടം മാതാപിതാക്കന്മാർ എന്നു ഭാവം. ആരോഗ്യമുള്ളഅമ്മയച്ഛന്മാൎക്കആരോഗ്യമുള്ളകുട്ടികളുണ്ടാകും. അവർ രോഗികളാണെങ്കിൽ കുട്ടികളും രോഗികളായിരിക്കും.

10. ഈ മട്ടിൽ-മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ദുൎമ്മേദസ്സു പകൎന്നിട്ടു എന്നു സാരം.

11. ശൈശവത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെല്ലാം ഗുണകരങ്ങളാണ്. അവ ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ രോഗം മാറുകയും അതിനു കാരണമായ അനാവശ്യവസ്തു ഇല്ലാതെയാകയും ചെയ്യും. അക്കാലത്തു ചൈതന്യം വൎദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ രോഗനിദാനമായ മേദസ്സിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതിനു സൌകൎയ്യം കൂടുന്നു.

12. രോഗമെന്നാൽ എന്താണെന്നു പറയുന്നു,—ദേഹത്തിനു ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുവാണു മേദസ്സെന്നു മുൻപറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതു് ഉള്ളിലിരിക്കുന്നതു് ശരീരത്തിനു വലിയ വിരോധമാണ്. അതുകൊണ്ടു അതിനെ പുറത്തു കളയാൻ അവസരം നോക്കിക്കൊണ്ടു തന്നെയായിരിക്കും ശരീരത്തിന്റെ ഇരിപ്പ്. ഇതിനു ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണം പറയാം. കാലിൽ ഒരു മുള്ളുകൊണ്ടു താച്ച് അകത്തി

൨൩. ബാല്യകാലത്തിലുണ്ടാകും മസൂരിക്കുരയും തഥാ
നിലംകരിച്ചുകളും വന്നീടുന്നിവിധം ദൃഢം.

൨൪. ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തു മേദസ്സുനിറയുന്നുവോ
രോഗം കൂടുതലാഭാഗത്തുണ്ടാമെന്നതു നിശ്ചയം.

൨൫. മസൂരിമുതലായുള്ള കുരുവർക്കും മുളച്ചുവേ
സ്പഷ്ടമായ് വരുമീത്തത്വം ദൃഷ്ടാന്തം കണ്ടുകൊള്ളുക.

൨൬. നിലത്തിൽ ചില ഭാഗത്തു് വിളവിൻ പുഷ്ടികാണ്മതു
വളക്കൂടുതൽ കൊണ്ടെന്നു വളരെ ബോധ്യമല്ലയോ?

൨൭. അമ്മാതിരി ശരീരത്തിൽ മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം
രോഗം വർദ്ധിച്ചുകാണുന്ന ഭാഗത്തുണ്ടെന്നുമൂഹ്യമാം.

൨൮. മേദസ്സഞ്ചയം തന്നെ രോഗബീജം വളത്തുവാൻ
വളമെന്നുള്ളതത്വത്തെ സ്സന്തതം ചിന്തചെയ്യണം.

ത്തപ്പായി എന്നിരിക്കട്ടെ. ക്രമേണ ആ ഭാഗം സ്വയമേവ പഴുത്തു കുള്ളു പഴുപ്പിൽ കൂടി വെളിയിൽ പോകുന്നു. ഉള്ള ദേഹത്തിനു ഒരു അനാവശ്യ വസ്തുവാണു്. അതിനെ തള്ളുന്നതിലുള്ള പരിശ്രമത്തിലാണു് പഴുപ്പും വേദനയും മറ്റും ഉണ്ടാവുന്നതു്. അതിനെ ഉള്ളുകളയുന്നതിനായി പഴുപ്പോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ദേഹത്തിനു ഓജസ്സു കാവാണെന്നാണു് ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നതു്.

14—17. അനാവശ്യ വസ്തു ദേഹത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുമെങ്കിലും ചിലേടത്തു കൂടുതലായും മറ്റു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ കുറവായും കാണുന്നുണ്ടു്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളവശം ചരിഞ്ഞുകിടക്കാൻ കൂടുതൽ സുഖം തോന്നും. ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നവശത്തേക്കു മറ്റുഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും മേദസ്സു ഒടിഞ്ഞു വരികയും ചെയ്യും. നിലത്തിൽ വളം കൂടുതലുള്ളിടത്തു വിളവു കൂടുതൽ കാണുന്നതുപോലെ മേദസ്സു കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദീനങ്ങളും കൂടുതലായിക്കാണും. മസൂരി മുതലായ കുരുക്കൾ വരുമ്പോഴും ഇതു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതാണു്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളിടത്തു അവ എണ്ണത്തിലും വണ്ണത്തിലും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതു എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു സത്യമാണു്. എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഇടത്തു വശത്താണു് മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളതെന്നു മുഖ വികൃതി വിജ്ഞാനീയം കൊണ്ടു മുമ്പു തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. മസൂരി വന്നപ്പോൾ പുറത്തും ഇടത്തു വശത്തുമാണു് വളരെ വലിയ കുരുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നതു്. രോഗം കൂടുതലുള്ള വശത്തു മേദസ്സുകൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

18—21; ശരീരമാകുന്ന നിലത്തിൽ മേദസ്സാകുന്ന വളമുണ്ടെങ്കിലേ രോഗബീജമാകുന്ന വിത്തു വളരുകയുള്ളു. വളമില്ലെങ്കിൽ വിത്തു വളരാതിരിക്കുന്നതുപോലെ മേദസ്സില്ലെങ്കി

൧൯. വ്യാധിബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽ പ്രാപിച്ചാലും വളൎന്നുവാൻ
ദുൎമ്മേദോരാശിയുണ്ടെന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായ്‌വരൂ.

൨൦. പകൎച്ചവ്യാധിബീജങ്ങൾ കയറാൻ തുല്യമായ് തുലോം
സൎവൎക്കുമേൽക്കിലും മൎത്ത്യർ സമമായ് രോഗമാൎന്നിടാ.

൨൧. കാരണം സമമായിട്ടും കാൎയ്യം മാറിവരുന്നതു
ദുൎമ്മേദഃസ്ഥിതിഭേദത്താൽ മാത്രമാണെന്നോൎക്കണം.

൨൨. പിതാക്കളുടെ ദേഹത്തിൽ മേദസ്സുള്ളിടമൊക്കെയും
അപത്യാംശത്തിലും മേദസ്സുണ്ടായ്‌വരുമസംശയം.

൨൩. ദുൎമ്മേദസ്സിന്റെ വൈപുല്യം തീവ്രരോഗവുമങ്ങിനെ
പ്രജാനാശവുമെന്നല്ല ശിശുമൃത്യുവുമേകിടും.

൨൪. ഈവിധം നഷ്ടമായ്‌പോകും പ്രജാശിശുഗണത്തിനെ
ഗണനം ചെയ്യുകിൽ കാണാം വലുതായൊരു സംഖ്യയെ.

൨൫. ഒന്നിനൊന്നു കുറഞ്ഞീടും മൎത്ത്യാരോഗ്യമതാണിതു
പ്രജാശിശുവിനാശത്തെ യുളവാക്കുന്നതെപ്പൊഴും,

൨൬. ദീൎഘായുൎഭാഗ്യമാൎന്നുള്ള മൎത്ത്യന്മാരെത്ര ദുൎല്ലഭം
പൂൎണ്ണായുസ്സിന്റെ കഥയെ ശാസ്ത്രത്തിൽത്തന്നെ കാണണം.

ൽ രോഗബീജം പിടിപെട്ടാലും ദീനമുണ്ടാകയില്ല. വസൂരി വിഷൂചിക മുതലായ പകൎച്ചവ്യാധികൾ ഉള്ള വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരിൽ ചിലൎക്കു ദീനം വരികയും ചിലൎക്കു വരാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു ഇതിനു ഉത്തമ ലക്ഷ്യമാണ്.

22. പിതാക്കൾ-മാതാപിതാക്കന്മാർ, അപത്യം-കുട്ടി.

23. വൈപുല്യം-ആധിക്യം. തീവ്രരോഗം-കഠിനരോഗം, പ്രജാനാശം-ഗൎഭം അലസിയോ മറ്റോ പ്രജയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം. ശിശുമൃത്യു-കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള മരണം.

24. പ്രജാശിശുഗണം-പിള്ളകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും കൂട്ടം; ഗണനം ചെയ്ക-കണക്കുകൂട്ടുക.

25. മനുഷ്യജാതിയുടെ ആരോഗ്യം കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ് ബാല്യമരണം വൎദ്ധിച്ചുവരുന്നതു്.

26. ദീൎഘായുൎഭാഗ്യം-വളരെ നാൾ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്ന ഭാഗ്യം. പൂൎണ്ണായുസ്സായ 120 കൊല്ലം എന്ന സംഗതി ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നല്ലാതെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാതെയിരിക്കുന്നു എന്നു സാരം. സുപ്രസിദ്ധ കായികാഭ്യാസിയായ സാൻഡോ 57 വയസ്സുവരെ മാത്രമേ ജീവിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ കഥ പറയണമോ?

൨൭. ഉറപ്പില്ലാത്തടിസ്ഥാനം ചേരുംകെട്ടിടമൊക്കവേ
പെട്ടെന്നുകേടുവന്നിട്ടു ചാഞ്ഞുവീണുതകർന്നുപോം.

൨൮. രോഗബാധിതരായിട്ടു ജീവിതത്തിന്നൊരുമട്ടും
മനുജന്മാധമീവണ്ണം വേഗത്തിലടിപെട്ടിടും.

൨൯. ദുർമ്മേദസ്സോടെയുണ്ടാകും ബാലദേഹത്തിനാകവേ
വളർച്ചമെച്ചമായ് കിട്ടാൻ വളരെപ്പണിതന്നെയാം.

൩൦. വാമനന്മാരിതുവിധം വർദ്ധിക്കുന്നുദിനംപ്രതി
സംഖ്യയാലിവർ താനിപ്പോൾ പ്രഥമസ്ഥാനയോഗ്യരാം

൩൧. ദിനചര്യാദിസാദൃശ്യത്താൽ തന്നസ്ഥിതിസമാനമായ്
ജനസംഘങ്ങൾ തിങ്ങുന്ന നഗരങ്ങളിലിങ്ങനെ

൩൨. കൂടക്കൂടെപ്രവേശിക്കും മഹാമാരിപ്പിശാചികൾ
തിന്നൊടുക്കും ജനത്തിൻെറ സംഖ്യയോർത്താൽഭയങ്കരം.

൩൩. ദുർമ്മേദസ്ഥിതിസാമ്യംതാനൊരേ കാലത്തനേകരാം
ജനങ്ങൾക്കുമൊരേരോഗം കൊടുത്തീടുന്നതോർക്കണം.

൩൪. മർത്ത്യദേഹം ചമച്ചിട്ടിൽ തീർത്തുള്ളിന്ദ്രിയസഞ്ചയം
ചേർത്തുസൂക്ഷിച്ചിടുംസഞ്ചി പേർത്തുമാണെന്നുചൊല്ലിടാം.

27—28. അടിയുറപ്പില്ലാത്ത കെട്ടിടം പോലെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം വേഗം തകർന്നു പോകും.

29. ദുർമ്മേദസ്സോടെ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു ദേഹശക്തിയും മനശ്ശക്തിയും വ്യവസായോത്സാഹവും കാണുക ചുരുക്കമാണ്.

30. വാമനന്മാർ–നീളം കുറഞ്ഞവർ, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ട വളർച്ച ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ; അന്യപദാർത്ഥം ദേഹമനസ്സുകളുടെ വളർച്ച തടയുന്നു; ഇങ്ങിനെയുള്ളവരാണ് ഇപ്പോൾ അധികമുള്ളത്.

31--33. ഊണ്, കിടപ്പ്, ഇരുപ്പ്, മുതലായ പ്രവൃത്തികളിലുള്ള സാദൃശ്യംകൊണ്ടു ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ വ്യാപ്തിക്കും സാമ്യം ഉള്ളയാളുകൾ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന പട്ടണങ്ങളിൽ മസൂരി, പ്ലേഗ്, മുതലായ മഹാമാരികൾ കടന്നു കൂടിയാൽ പെട്ടെന്നു വ്യാപിച്ചു വളരെ പേരെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. കാരണം അന്യപദാർത്ഥം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിലുള്ള സാദൃശ്യമാണ്.

34--37. മനുഷ്യശരീരമെന്നതു ആമാശയം മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ യോഗമാണ്. ഇതിൻെറ ഘടനാരീതിയെക്കുറിച്ചും മറ്റും വിചാരിക്കുംതോറും നമുക്ക് ആശ്ചര്യം വർദ്ധിച്ചു വരും.

൩൫. ആമാശയം, ഗുദം, രക്ത കോശവും, ശ്വാസകോശവും,
പക്വാശയം, യകൃത്തും, നൾപ്ലീഹയും, മൂത്രകോശവും,

൩൬. മൂത്രാശയം തഥാപിത്ത കോശാശയകയുഗ്മവും,
ഗർഭാശയവുമീവണ്ണം പലതുണ്ടതിചിത്രമായ്

൩൭. ചിത്രചിത്രതരം പാർത്താൻ ഗാത്രഭാഗങ്ങളൊക്കെയും
അത്രസർവ്വം പറഞ്ഞെന്നാൽ വിസ്താരമധികം വരും

൩൮. ജോലിവീതിച്ചിട്ടത്തിട്ട ദേഹാംഗങ്ങളശേഷവും
സ്വന്തംജോലികൾ മാത്രം താൻ കൃത്യമായ് തീർപ്പു നിത്യവും

൩൯. സർവ്വഭാഗത്തിനും വേണ്ടും ഭക്ഷണം നൽകിടും പണി
ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തിൽ കടികൊള്ളുന്നു സർവ്വദാ

൪൦. ദഹനേന്ദ്രിയജോലിക്ക വിഘ്നം വീഴ്ചകളേൽക്കുകിൽ
മറ്റുള്ളവയവങ്ങൾക്കു കിട്ടാവേണ്ടുന്ന ഭക്ഷണം.

൪൧. ഭക്ഷണം വേണ്ടപോൽ കിട്ടാൻ വഴിയില്ലാതെയാകുകിൽ
ക്ഷീണിച്ചവ മുടക്കീടും സ്വന്തജോലികളാകവെ

൪൨. ദഹനേന്ദ്രിയദോഷത്താലീവിധം സർവ്വനാശവും
ദേഹത്തിൽ കേറിയാഹന്ത വളരും ദ്രോഹമേറിടും

൪൩. യോജിച്ചു ജോലിചെയ്യുന്നാലുള്ളവാകും ഗുണങ്ങളും
യോജിപ്പില്ലാതെ ചെല്ലാതായെന്നാൽ ചേരുന്ന ദോഷവും

൪൪. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമകാര്യത്തെ നന്നായ് വീക്ഷിച്ചുവെങ്കിലൊ
കണ്ടുബോധ്യം ജനിച്ചീടും വേണ്ടപോലെ സയുക്തികം.

---

38. ഓരോ അവയവത്തിന്റെ പ്രകൃതി നിശ്ചയിട്ടുള്ള ജോലികൾ അവ ശരിയായി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മറ്റൊരവയവത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്യുകയും ഇല്ല.

39--42. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണം അയച്ചു കൊടുക്കുന്ന ജോലി ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്. അതിന്റെ ജോലിക്ക വിഘ്നം വന്നാൽ മറ്റുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കിട്ടാതെയാവുകയും അങ്ങിനെ അവകളുടെ ജോലി മുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

അവയവങ്ങളുടെ ജോലി മുടങ്ങുമ്പോൾ പല രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് സർവ്വാവയവങ്ങളേയും പോഷിപ്പിക്കേണ്ട മുഖ്യതയുള്ള ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടുന്നത് അത്യാവശ്യമാണെന്നറിക.

43--44. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമം-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം. യോജിപ്പിന്റെ ഗുണങ്ങളും യോജിപ്പില്ലായ്മയുടെ ദോഷങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നോക്കിയാൽ അറിയാം.

൪൫. ദേഹാവയവമൊന്നേവം ദോഷപ്പെട്ടാലതിദ്രുതം
ദേഹത്തിലെല്ലാഭാഗത്തും രോഗമുണ്ടാമസംശയം.

൪൬. രോഗജാലനിദാനത്തെ സൂക്ഷ്മമായ് ചിന്തചെയ്യുകിൽ
ആദികാരണമായ് കാണാം മേദസ്സിൻവൃദ്ധിയെ

൪൭. ജ്ഞാനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ഗുരുദ്രവ്യചയത്തിനാൽ
ക്ലേശിപ്പിച്ചാൽജനിച്ചീടും മേദോരാശിനിശ്ചയം.

൪൮. ആദ്യംഗുദസമീപത്തിൽ മേദസ്സുവളർന്നിടും
അവിടെസ്ഥലമില്ലാതെ വരുന്നേരം പരന്നിടും

൪൯. മേല്പോട്ടുപോകുമാറെമേദോരാശിശീർഷംഗമിക്കവേ
കീഴ്പോട്ടുപോവതോ പാദത്തിങ്കൽചെന്നെത്തിടും.

൫൦. പോകും വഴിക്കു മുട്ടുന്ന ദേഹേന്ദ്രിയ ഗണത്തിനെ
പുറത്തുന്തി വളർന്നിട്ടു കേടു ചെയ്തീടുമോർക്കണം.

൫൧. ഏതു പാർശ്വം ചരിഞ്ഞിട്ടു നിദ്രചെയ്യുന്നിതാവശം
ആദ്യം തന്നെ ദ്രവിക്കുന്ന മേദസ്സിൻ്റെ കേന്ദ്രമായ്.

---

45. ഏതെങ്കിലും അവയവത്തിനു രോഗമുണ്ടായാൽ അതു ദേഹമാസകലം സംക്രമിക്കുമെന്നു സാരം.

46. സൂക്ഷ്മമായി വിചാരണ ചെയ്യുന്നപക്ഷം എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം മേദസ്സിൻ്റെ വൃദ്ധിയാണെന്നു കാണാം.

47. ഗുരുദ്രവ്യചയം-ഗുരുവായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂട്ടം. വേണ്ടതിലധികം ഗുരുപദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെ കഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ ക്രമേണ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

49. ശീർഷം-തല. അനാവശ്യപദാർത്ഥം ഗുദസമീപത്തിൽ നിന്നു പൃഷ്ഠംവഴി മേല്പോട്ടു വ്യാപിച്ചു തലവരെ ചെല്ലുന്നു. (പിന്നീടു അതു മുൻവശം വഴി കീഴ്പോട്ടും ഇറങ്ങും) കീഴ്പ്പോട്ടുപോകുന്ന അനാവശ്യപദാർത്ഥം കാലിൻ്റെ പിന്നിൽകൂടി പാദംവരെ എത്തിയിട്ടു ഉള്ളംകാൽ തിരിഞ്ഞു മുൻവശം വഴി മേല്പോട്ടും വരും.

50. ഇങ്ങിനെ പരക്കുന്ന അനാവശ്യസാധനം വഴിയിലുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തള്ളിനീക്കുന്നു. അപ്പോൾ അവയുടെ സ്വാഭാവികസ്ഥിതിക്കു പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. തന്നിമിത്തമായി അവയ്ക്കു വേണ്ട വ്യാപാരമില്ലാതെ ഞെരുങ്ങിയും മറ്റും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

51. ഏതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവോ ആ വശത്തേക്കു മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും മേദസ്സു സ്രവിക്കുന്നു. അപ്രയോജനപദാർത്ഥമായ മേദസ്സിൻ്റെ സ്രവണത്തിനു ഭൂമിയുടെ ആകർഷണശക്തി ഇവിടെ സഹായമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു് ആ വശം മാത്രം മേദസ്സിൻ്റെ കേന്ദ്രമായിത്തീരുന്നതു്.

൫൨. ഒരുവശം നിറയുംനേരം പോകും മറ്റുള്ളിടങ്ങളിൽ
ആയതിങ്ങനെ ദേഹത്തിലാകപ്പാടെ പരന്നിടും.

൫൩. ദുർമ്മേദസ്സു വളർന്നാൽ വളരും രോഗസഞ്ചയം
ദുർമ്മേദസ്സിൻ സ്പർശമററ മെയ്യിൽ ദീനജാലം വന്നിടാ.

൫൪. രോഗൈക്യാദ്ധ്യായമോർത്തുംപോലൈക്യം രോഗത്തിലും തഥാ
നിദാനത്തിങ്കലും കാണാം ചികിത്സയിലുമങ്ങിനെ.

൫൫. വൈചിത്ര്യം പ്രകൃതിയിൽ കാണാം പലപ്പെട്ടിലുമീവിധം
ആവിയും മഞ്ഞുജലവും ഹിമം മറ്റുമെന്നപോൽ

൫൬. ഇവയെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ജലത്തിൻ രൂപഭേദമാം.
ഉപാധിഭേദമേകുന്ന രൂപഭേദങ്ങളായിവ

൫൭. കരിക്കിൻ വെള്ളവുംപിന്നെ കരിമ്പിൻ നീരുമാവിധം
കിമ്പാകരസവും കാട്ടും വ്യത്യാസം പാർത്തുകാണുക.

൫൮. രമ്യമാം ചിത്രശലഭം തൻജന്മം പാർത്തുകാണുകിൽ
രൂപഭേദം ഭവിക്കുന്ന കാര്യം പാരം വെളിപ്പെടും.

൫൯. മേദസ്സുപാധിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം വളർത്തിടും
പാരമ്പര്യം തൊഴിലതും ശരീരസ്ഥിതിയക്കണം

---

52. ഒരു വശം നിറഞ്ഞിട്ടു പിന്നീട്ടു അവിടെ നിന്നും വ്യാപിക്കാമെന്ന സാരം. മുൻപ് കീഴ്പോട്ടും മേല്പോട്ടും ഉള്ള ഗതിയെപ്പററി പറഞ്ഞുള്ളൂ. ഇപ്പോൾ വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ഗതിയും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ തരം തിരിച്ചു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും അനാവശ്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ഇത്ര കണിശമായിട്ടൊന്നുമല്ല. പ്രവൃത്തികൾ ഇരിപ്പ് കിടപ്പ് നടപ്പ് മുതലായവ കൊണ്ടു മേദസ്സ് പലതരത്തിൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും കീഴ്പോട്ടും താഴോട്ടും ചുററിച്ചും കോണിച്ചുമെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതാണ്.

53—54; ദുർമ്മേദസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ രോഗമുണ്ടാകും. ദുർമ്മേദസ്സില്ലെങ്കിൽ രോഗമുണ്ടാകയില്ല. രോഗത്തിന്റെ കാരണം ഒന്നുമാത്രം. അതായതു് അനാവശ്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രവേശനം. രോഗം ഒന്നേയുള്ളൂ, അതു് പനി, ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളൂ അതു അനാവശ്യപദാർത്ഥത്തെ ബഹിഷ്കരിക്കുക.

55—60. കരകൗശലമുപരിച്ചും, പ്രകൃതിയിലും ഒരേ വസ്തു പലരൂപം സ്വീകരിക്കുന്നതായി കാണാം. ദ്രവപദാർത്ഥമായ ജലം ചൂടു കൂടുമ്പോൾ ആവിയാകുകയും തണുപ്പു കൂടുമ്പോൾ മഞ്ഞുകട്ടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിധം രൂപഭേദത്തിനു കാരണം ചൂടു തണുപ്പ് മുതലായ ഉപാധിഭേദങ്ങളാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ അല്പം പഞ്ചസാരയും കരിമ്പിൻ നീരിൽ ധാരാളം പഞ്ചസാര (ഉ

൬൦. ഇവയിൽ ചേൎന്ന ഭേദത്താൽ മേദസ്സിൻ സ്ഥിതി മാറിടും;
മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിഭേദത്താൽ രോഗമേറെ ജനിച്ചിടും.

൬൧. ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തങ്ങളിൽ സഹജമേ സദാ
ഉറ്റബന്ധങ്ങളാണെന്ന വാസ്തവം വിസ്മരിക്കൊലാ.

൬൨. ഒറ്റയൊരംഗത്തു വന്നാലും രോഗം ദേഹത്തെയാകവെ
ബാധിക്കാതെയിരിക്കില്ല സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ.

൬൩. മേദസ്സുവളൎന്നീടാൻ കാരണം പലതുണ്ടതിൽ
പ്രധാനമഹിതാഹാരം, മിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം,

൬൪. രാത്രിജാഗരണം, പിന്നെ ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം,
മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കയും;

പൃഥ്വം) കിനാകരസത്തിൽ കയ്പുരസം കൊടുക്കുന്ന വിഷവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരമുതലായവയുടെ യോഗം കൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ദൂഷ്യം വന്നിരിക്കുന്നു.

ചിത്രശലഭത്തിന്റെ ജീവിതം നോക്കിയാലും പലമാറ്റങ്ങൾ കാണാം. ആദ്യം മുട്ട പിന്നീട് ചെറിയ പുഴു വലിയ പുഴു ഇങ്ങനെ പല രൂപഭേദങ്ങൾ വരുമെങ്കിലും അതിന്റെ ചിത്രശലഭത്വത്തിനു മാറ്റം വരുന്നില്ല. അതുപോലെ മേദസ്സും ഉപാധിഭേദം കൊണ്ടു പല രോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു. മേദസ്സിന്റെ വൃദ്ധിഭേദത്തിനു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്നാമതു മനുഷ്യരുടെ ശരീരത്തിലെ മേദസ്സിന്റെ വൃദ്ധിയുടെ രീതിയാണ്. മറ്റൊന്നു തൊഴിലാണ്. ഇരുന്നു എഴുതുക ജോലിയായിട്ടുള്ളവരുടെ ഗുദാന്തികത്തിൽ അനാവശ്യവസ്തു നിറഞ്ഞു അർശസ്സുണ്ടാകുന്നു. ഇതുമാതിരി മറ്റു തരം തൊഴിലുകളെക്കുറിച്ചും ഊഹിച്ചുകൊള്ളുക. മേദസ്സിന്റെ വൃദ്ധി ഇന്നയിന്ന വഴികളിലായാൽ ഇന്നയിന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതെങ്ങനെ എന്നു രോഗലക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറയുന്നതാണ്.

61—62. ദേഹത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും തങ്ങളിൽ തങ്ങളിൽ ദൃഢമായി കൊളുത്തിയിട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒരിടത്തു കയറുന്ന രോഗം എല്ലായിടത്തേക്കും വ്യാപിക്കും.

63—67. മേദസ്സു വർദ്ധിക്കുന്നതിനു പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനമായവ ഇവിടെപ്പറയുന്നു; അഹിതാഹാരം ഹിതമല്ലാത്ത ആഹാരം "ഏറ്റവും രുചിക്കുന്ന ആഹാരമാണ് ദേഹത്തിനു ഏറ്റവും പിടിക്കാത്തതു" എന്നു മക്ഫാഡൻ. ഹിതമല്ലാത്തഭക്ഷണം-ഒരു നിയമവുമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം തോന്നുമ്പോഴൊക്കെ തിന്നുക, തോന്നുന്നിടത്തോളം തിന്നുക മുതലായവ രാത്രിജാഗരണം-രാത്രിയിൽ ഉറക്കമിളയ്ക്കുക "ആഹാരമില്ലാതെ മനുഷ്യനു ജീവിക്കാമെങ്കിലും ഉറക്കമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ വയ്യാ" എന്നു മക്ഫാഡൻ.

൬൫. ദേഹത്തിനതിയാം ക്ലേശം ചേർക്കാറുള്ളവേലയും;
വ്യായാമം വേണ്ടപോലില്ലാതതിയായുള്ള വിശ്രമം;

൬൬. പാരമ്പര്യം വിശേഷിച്ചു ചൊല്ലീടനേൻ ചിലതീവിധം
ഉന്മേദസ്സുവളർന്നാലതിൻഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും

൬൭. ദേഹത്തിൻഭാഗമായിട്ടും തമ്മിൽ ചേർന്നുരഞ്ഞിടും.
ചൂടുണ്ടാകുതിനാലേറാം പനിയായിതു കണ്ടിടാം.

൬൮. ഉന്മേദസ്സു പുളിച്ചാലും ചൂടുണ്ടാമായതും ക്രമാൽ
ജ്വരമെന്നുള്ളവാക്കിന്നു രോഗമിങ്ങനെയും വരാം.

൬൯. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിപെട്ടെന്നുമാറിയും, ഘോരമായിട്ടു
ഭയമേറീട്ടുമത്യന്തം ക്ഷീണം ദേഹത്തിനേറിയും,

ആയുർവ്വേദം പറയുന്നു.
"അത്യംബുപാനാദതിസംക്ഷോഭ്യ
നിരോധനാദ്വാ പുരീഷമൂത്രയോഃ
സ്വാപാദ്ദിവാ ജാഗരണാച്ച രാത്രൗ
ഷഡ്‌ഭിർന്നരാണാംപ്രഭവന്തി രോഗാഃ:"

തൃപ്തിയില്ലാത്ത മൈഥുനം-അതിസംഗമം എന്നാടി പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. സമയമോ പ്രായമോ ആളോ നോക്കാതെയുള്ള മൈഥുനം.

മടുത്തുപോകുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കയും, ലഹരിസാധനങ്ങളായ ചാരായം കള്ള് പുകയില തേയില മുതലായവ കഴിക്കുക; കഴിയുന്നതിലധികം വേലചെയ്തു ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി ക്ഷയിപ്പിക്കുക, മേദസ്സിനെ വിയർപ്പാക്കി വെളിയിൽ തള്ളുന്നവിധം വ്യായാമം ചെയ്യാതെ സദാ വിശ്രമിക്കുക, മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും കിട്ടുക.

ഇങ്ങനെയുണ്ടായ അനാവശ്യസാധനത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും അതും ദേഹഭാഗവുമായിട്ടും ഉരഞ്ഞിട്ടു ചൂടുണ്ടാകുന്നു. ഈ ചൂടു പനിയായിട്ടു വെളിപ്പെടുന്നു. ദേഹത്തിൽനിന്നും ചൂടു വെളിയിലേക്കു പോകുന്നതുകൊണ്ടു രോഗിക്കു തണുപ്പും തൊട്ടുനോക്കുന്നവർക്കു ചൂടും തോന്നും.

68—70. പാലിൽ മോരു ചേർത്തു വച്ചിരുന്നാലതെപ്പോലെ അനാവശ്യപദാർത്ഥം പുളിക്കും. ഇതും പനിയായിട്ടു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഉന്മേദസ്സു പുളിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ പറയുന്നു. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം, പെട്ടെന്നു ഭയം ദുഃഖം മുതലായതു വരിക. (പെട്ടെന്നു പേടിച്ചാൽ പനി വരുന്നതു സാധാരണയാണ്") ദേഹത്തിനു വലിയ ക്ഷീണം വരിക ഇങ്ങനെയുള്ള സ

൭൦. മേദസ്സുപുളിച്ചീടും ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങൾ വെളിപ്പെടും;
പ്രധാനരോഗമോരോന്നും വരുന്നവിധമോതിടാം.

൭൧. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെബാധിച്ചാൽ ചീത്തയാംചത
മലബന്ധം, ഗ്രഹണിയും, വിരേചെളിപ്പോക്കമിങ്ങിനെ

൭൨. ഛർദ്ദിയും, നോവു, മൊക്കാനം, ജ്വരവും, തലവേദന
ഇവയെപ്പാരമുണ്ടാക്കും മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം.

൭൩. മൂത്രാശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മൂത്രകൃഛ്റം ജനിച്ചിടും;
പിത്താശയത്തെയാണെങ്കിൽ കാമിലാദികൾ ജാതമാം.

൭൪. മററുള്ളവയവങ്ങൾക്ക ചുററും കേറീട്ടതിൻബലം
ചെററുമില്ലാതെയാക്കീട്ടു മുററും രോഗങ്ങൾ തീർത്തിടും.

൭൫. സ്ഥാനസ്ഥിതി, പ്രായശക്തി വ്യത്യാസാൽപല മാതിരി
രോഗങ്ങളായിത്തീരുന്നു മേദഃപിണ്ഡം പ്രചണ്ഡമായ്.

൭൬. യഥാർത്ഥമായ് ജനാതങ്കനിദാനം ലക്ഷണത്തിലാം
ആമയത്തെയും കിളുർക്കുന്ന ക്രിയാമാർഗ്ഗയാദികൾ.

ഗർഭങ്ങളിലെല്ലാം മേദസ്സിനെ പുളിപ്പിക്കുന്നതിനു ശക്തിയുള്ള രോഗാണുക്കൾ ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സാരം. മേദസ്സു പുളിച്ചാൽ രോഗവും വരും. ഇനി പ്രധാനരോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വഴിയെപ്പററി സ്വല്പം പറയുന്നു.

71—74. ചീത്തയാം ചത-മേദസ്സ്
വിൽ ചെളിപ്പോക്ക-മലവും ചളിയും കൂടി പോകുക. അനാവശ്യ പദാർത്ഥം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ കയറിത്തീർന്നിരുന്നാൽ, വിരേചനക്കടവ്, ഗ്രഹണി, ചളിയും ചോരയും പോക്ക്, ഛർദ്ദി, മോക്കാനം വയറുവേദന, പനി, തലവേദന മുതലായവയും, മൂത്രാശയത്തെ ബാധിക്കുന്നപക്ഷം, മൂത്രകൃഛ്റം, കല്ലടപ്പ്, ശുക്ലസ്രാവം, അതികാമം, വയററിൽനൂലൻ, മുതലായവയും പിത്താശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, വിളർച്ച, മനംമറിച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, വയററിൽ നീര് മുതലായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മററവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചാലും പല പല മാതിരിയിൽ രോഗങ്ങൾ വരും.

75— സ്ഥാനസ്ഥിതി....വ്യത്യാസാൽ-മേദസ്സു കിടക്കുന്ന സ്ഥലം, കിടപ്പിന്റെ മട്ട്, പഴക്കം, ശക്തി, ഇത്യാദികളുടെ വ്യത്യാസത്താൽ. മേദഃപിണ്ഡം-മേദസ്സിന്റെ കൂട്ടം. പ്രചണ്ഡമായ്-അതികഠിനമായി.

മേദസ്സിന്റെ സ്ഥിതിമുതലായവ കൊണ്ടു രോഗങ്ങൾ പലതരത്തിലായി വരുന്നതാണ്.

76—77. ജനാതങ്കനിദാനം-ജനങ്ങളുടെ രോഗങ്ങൾക്കു

൭൭. ആസ്ഥാനം വിട്ടുപോയ് മെയ്മേലായതെല്ലാചിടത്തിലും
മെന്മേൽ വ്യാപിക്കമീവണ്ണം മേദോവ്യാപ്തി പലവിധം.

൭൮. സംക്രമിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ സർവ്വമെന്നല്ലതാം മൊഴി
സത്യാസത്യ സ്ഥിതിപെടും സംഖർമ്മോചിതമായിഹ.

൭൯. വ്യത്യാസം വരുവാൻ മാറ്റും തെളിവാകും നിനയ്ക്കുകിൽ
മേദോമിവൃദ്ധിയും പിന്നെ മേദോഹാനിയുമാണത്.

൮൦. രോഗവ്യക്തികളും ജാതിഭേദങ്ങളുമതിൻവിധം
ഒരേ അംഗത്തിലുണ്ടാകും രോഗസംഖ്യയവും ക്രമാൽ.

൮൧. രോഗം ലക്ഷണവും ചെയ്തു വിസ്തരിച്ചുള്ളവണ്ണന
പ്രത്യേകൗഷധദാനങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയകൾ ശാസ്ത്രവും.

൮൨. കണ്ടിവയ്ക്കുലുമീമട്ടിൽ കാട്ടും വിദ്യകളൊക്കെയും
നിദാനാജ്ഞതകൊണ്ടേറെ കുട്ടിക്കെട്ടിവളച്ചതാം.

൮൩. വിസ്തരിച്ചിഹ ചെയ്യുന്ന നിദാനാദിസമസ്തവും
കൊണ്ടുലോകത്തിലെങ്ങുംതാൻ രോഗബാധയൊഴിഞ്ഞിടാ.

കാരണം. ആമയൌവനം-രോഗക്കൂട്ടം. ദാഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഭേദപ്പെട്ടണ്ടായി ക്രമേണ മറ്റുഭാഗങ്ങളിലേക്കു പകരുന്നു.

78—79. രോഗങ്ങൾ പകരുന്നു എന്നു പറയുന്നതു ചിലപ്പോൾ വാസ്തവമായും ചിലപ്പോൾ അവാസ്തവമായും വരാം. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസത്തിന്റെ കാരണം മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ കുറവാണു. ദുർമ്മേദസ്സുള്ള ദേഹത്തിൽ രോഗം സംക്രമിക്കും. അതില്ലാത്ത ദേഹത്തിൽ രോഗം പകരുകയില്ല.

80—82. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ ഇനി വിസ്തരിക്കുന്നു. അല്ലകൾ അതറിഞ്ഞിട്ടു വൈകൃതത്തിൽ വെറുതിരിക്കുന്നായിട്ടു ഇതും പറയുന്നതാണ്.

രോഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിയും ജാതിയും തിരിച്ചും, കൈകാൽ മുതലായ ഓരോ അംഗങ്ങൾക്കു വരുന്ന രോഗവും അവയുടെ പേരും ലക്ഷണവും മറ്റും വർണ്ണിച്ചും, അവയ്ക്കു പ്രത്യേക മരുന്നുകളും ശസ്ത്രപ്രയോഗവും കണ്ടിവയ്ക്കലും മറ്റും നിശ്ചയിച്ചും ഡാക്ടർമാർ ഗോഷ്ടികൾ കാട്ടുന്നതു രോഗങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം അറിയായ്കകൊണ്ടാണ്. ഇവയെല്ലാം അനാവശ്യമെന്നു സാരം.

താഴെപ്പറയുന്ന പദ്യങ്ങൾ കൊണ്ടു ഇവയുടെ ന്യൂനതയെ കുറിക്കുന്നു.

83—84. ഇപ്രകാരം വിസ്തരിച്ചു വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്ന കാരണം ലക്ഷണം ചികിത്സ മുതലായവയെല്ലാം കൊണ്ടും ലോകത്തിൽ നിന്നും രോഗം അകലുന്നില്ല. എന്നല്ല ദിവസം പ്രതി വൃദ്ധിയ

൮൪. ശാസ്ത്രവൈദഗ്ദ്ധ്യ സമ്പന്ന വൈദ്യവര്യരിലാരുമേ
രോഗബാധകൾ ബന്ധിച്ചൊഴിക്കാൻ ശക്തരായ്‌വരാ.

൮൫. രോഗം ചികിത്സയിവയിൽ ഭിന്നമാം ശാസ്ത്രിമാർമതം
എന്നുള്ള വാസ്തവത്തിന്നു ലക്ഷം ലക്ഷ്യം ലഭിച്ചിടാം.

൮൬. ഡാക്ടറന്മാരൊരാളെത്താൻ പരീക്ഷിച്ചിട്ടു ചൊൽവതാം
രോഗങ്ങൾ മൂറും വ്യത്യസ്തമായിക്കാണുന്നതുണ്ടിഹ.

൮൭. ശാസ്ത്രപൂർണ്ണതയുണ്ടാകിലിപ്രകാരം വരാ ധ്രുവം
രോഗം പരോക്ഷമാണെന്നാൽ കാണാ ഡാക്ടരതേതുമേ.

൮൮. കണ്ണിന്നും മൂക്കിന്നും പിന്നെക്കണ്ഠത്തിന്നും ശിരസ്സിന്നും
പ്രത്യേകം ശാസ്ത്രമുണ്ടാക്കിപ്പാണ്ഡിത്യം നേടുമാളുകൾ

൮൯. ദേഹാംശങ്ങൾക്കഭേദവും തമ്മിൽ തമ്മിലെഴുന്നതാം
ബന്ധത്തെ വിസ്മരിച്ചിട്ടുകാട്ടുംഗോഷ്ടികൾകഷ്ടമേ.

൯൦. ഒരേകാലത്തു കണ്ണിന്നും ചെവിക്കും പതിന്നും തഥാ
ശിരസ്സിന്നും സുഖക്കേടുവന്നാൽ നാലുവിദഗ്ദ്ധരെ

൯൧. വരുത്തണം ചികിത്സയ്ക്കു കൊള്ളാമിക്കാലവൈഭവം;
മിഥ്യാബോധത്തിലിവണ്ണംമർത്ത്യർ മുങ്ങുന്നിത്യവും,

൯൨. ശസ്ത്രംകൊണ്ടു മുറിച്ചിട്ടു വധിക്കും നാശമെത്രയാം?
ശസ്ത്രക്രിയകളാൽ ചത്തതെത്രപേർ ലോകമറിയാതെയും?

രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിവരികയും ചെയ്യുന്നു. അസാധാരണ പാടവമുള്ള ഡാക്ടർശിരോമണികൾ വിചാരിച്ചാൽ പോലും രോഗമെല്ലാം നശിപ്പിക്കാൻ സാധ്യമല്ല.

85—87. വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഡാക്ടറന്മാർ പോലും രോഗവും ചികിത്സയും നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരാണു്. രണ്ടു-മൂന്നു പേരെ കൊണ്ടു് ഒരേ രോഗിയെ പരിശോധിപ്പിച്ചാൽ ഓരോരുത്തർ പരസ്പരവ്യത്യാസമായ ഓരോ രോഗമുണ്ടെന്നു പറയാനിടയുണ്ടു്. ശാസ്ത്രത്തിനു പൂർണ്ണതയുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ വരാനിടയില്ല. പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന ഹൃദയം ദ്രവിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഡാക്ടറന്മാർ കാണുകയേ ഇല്ല.

88—89. കണ്ണു മൂക്കു മുതലായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും അവയുടെ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരെ നിയമിച്ചു ദേഹാവയവങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തെ വിസ്മരിച്ചു, ചികിത്സ എന്നുള്ള പേരിൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ഗോഷ്ടികൾ വിചിത്രങ്ങളത്രെ!

92—93. ശസ്ത്രപ്രയോഗം കൊണ്ടു പലർക്കും പുതിയ രോഗ

൯൩. രോഗത്തേക്കാൾഭയം ദുഃഖം ശസ്ത്രാബന്ധന ബന്ധനം
വിഷമുള്ളിൽ കൊടുത്തിട്ടും വിഷം രക്തത്തിലേറിയും
൯൪. തൃപ്തിയെന്യെ ഡാക്ടറന്മാർ ശസ്ത്രംകൊണ്ടുമുറിച്ചിട്ടും;
ശാസ്ത്രജ്ഞാനംലഭിച്ചിട്ട് പുത്തനായ് പലതും ചിലർ.
൯൫. കണ്ടുവെന്നഭിമാനിച്ച് തള്ളിക്കേറുന്ന ലോകരിൽ;
ഏറ്റവുമാകില്ലയെന്തയ്യോ! രോഗസൈന്യം ദിനംപ്രതി
൯൬. സ്വേച്ഛയായ്‌വിഹരിക്കുന്നു; കൊല്ലുന്നു ഡാക്ടർമാരെയും;
വിദ്വാന്മാർ ശരിയാം മാർഗ്ഗംതന്നെ നോക്കിഗ്ഗമിക്കുകിൽ.
൯൭. ഈവിധംവന്നിടാ നൂനം, അതിനാൽ വഴിതെറ്റുതാൻ
രോഗത്തിനൊക്കെയും ഹേതു മേദസ്സിന്റെ കദംബകം.
൯൮. ഇത്തത്വത്തെ ധരിച്ചെന്നാൽ പുത്തനാം രോഗസംഹതി
എണ്ണുവാനുള്ള ബന്ധങ്ങളു സ്സാദ്ധ്യാനമറിഞ്ഞിടാം.
൯൯. പാരമ്പര്യത്തിനാൽ പാരിലൊന്നിനൊന്നുവളർന്നുതാൻ
ദുർമ്മേദസ്സു വരുന്നതാം പ്രകൃതിക്കു വിരോധമായ്
൧൦൦. ഭക്ഷണം പാരമേറുന്നതുണ്ടാമെന്നോർക്കിൽസ്പഷ്ടം
രോഗം നാനാവിധാകാരം സ്വീകരിക്കാനെഴും വഴി.

ങ്ങൾ പിടിപെടുകയും പലരും പെട്ടെന്നു മരിച്ചു പോകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു പ്രസിദ്ധമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തെ ഞരമ്പു മുറിയുന്നു. അതു പിന്നീടു കിളിർക്കുന്നില്ല. വലിയ ശസ്ത്രപ്രയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ലോറോഫാം കൊടുത്തു 'മയക്കാ'റുണ്ടല്ലോ. അതു ഒരു വലിയ വിഷമാണ്. ഉള്ളിലുള്ള സകലാവയവങ്ങൾക്കും കേടു വരുത്തുക തന്നെയല്ല ചിലപ്പോൾ മരണംകൂടി വരുത്തുന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം കൊണ്ടാണ് രോഗത്തേക്കാൾ ശസ്ത്രക്രിയ ഭയങ്കരമാണെന്നു പറയുന്നതു്.

94—98. പുതിയതായി പല ഔഷധങ്ങളും കണ്ടുവെന്നു പറഞ്ഞു മറ്റുള്ളവരിൽ കുത്തിവെച്ചു വരുന്ന ഏതിലും രോഗങ്ങൾ ഒന്നിനൊന്നു വർദ്ധിച്ചു വരികയും ഡാക്ടറന്മാരെ കൂടി വിചാരിച്ചിരിക്കാതെ കൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്നതോർത്താൽ അവരുടെ വഴി തെറ്റു തന്നെയാണെന്നു വിശ്വസിക്കാം. എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു അറിയുന്നവർ പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഭയപ്പെടാനില്ല.

99—100. പരമ്പരയാ ലോകത്തിലുള്ള മനുഷ്യരിൽ അനാവശ്യ പദാർത്ഥം വർദ്ധിച്ചു തന്നെ വരുന്നു. പ്രകൃതിവിരുദ്ധങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളാൽ അവർ അതിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. ആകയാൽ പുതിയ പുതിയ ആകൃതികൾപൂണ്ടു രോഗം ലോകത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ല.

൧൦൧. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശത്താലാരോഗ്യം കിട്ടുമെന്നതു്
ലക്ഷക്കണക്കിനിപ്പാരിൽ സൂക്ഷ്മമായ് കണ്ടറിഞ്ഞതാം.

൧൦൨. വൈദ്യഘോരാർണ്ണവം നീന്തിക്കടക്കാൻ വേണമേൽപ്പണി
തെററററൊരീവിമാനത്തിൽ തെററന്നേറുകകൂറൊടേ.

൧൦൩. പാതിശ്ലോകത്തിലോതുന്നേൻ സർവ്വരോഗ നിദാനകം:
സമസ്താമയബീജം കേൾ ദുർമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചതാൻ.

൧൦൪. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശം താൻ ചികിത്സാവിധിസർവ്വവും
ഇവയോർത്താകിലോ സാരം ചെറുതെന്നറിയാമുടൻ.

൧൦൫. വടക്കേക്കാണീത്തട്ടിന്നുടയൊരരിയത്യന്തതനുവാ-
ണതല്പം കാലത്താൽ ചെറിയമുളയായ് തീർന്നിട്ടകിലോ
താഴ്ച്ചേറിപ്പന്തൽപ്പടിയധികവിസ്താരമിയലും-
മരംതാനാ, മേദഃകണജമിതുപോലുൽക്കടഗദം.

---

101. ദുർമ്മേദസ്സു നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു എല്ലാ മഹാരോഗങ്ങളും ഒഴിയുമെന്നുള്ള വാസ്തവം ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ധാരാളം അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണു് ഈ ചികിത്സക്കു പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതും.

102. വൈദ്യശാസ്ത്രക്കടൽ കടക്കുന്നതിനായി ഇനി മേൽ ആരും ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ട. പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിമാനത്തിൽ കയറിയാൽ അതു നിഷ്പ്രയാസം കടക്കാം. മററു പല ചികിത്സാ രീതികൾക്കും ഉള്ളതുപോലെ ബുദ്ധിമുട്ടു് ഈ സമ്പ്രദായത്തിനു ഇല്ല എന്നു ഭാവം.

103—104. ശ്ലോകാർദ്ധം കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമിന്നതാണെന്നു പറയാം. അതു ദുർമ്മേദസ്സു തന്നെ. അതിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതാണു് ചികിത്സ.

105. വടക്കേക്കാണീത്തട്ടു്-പേരാൽമരം. അത്യന്തതനു-ഏററവും ചെറുതു്. മേദഃകണജം-മേദസ്സിന്റെ പൊടിയിൽ നിന്നുണ്ടായതു്. ഉൽക്കടഗദം-വർദ്ധിച്ചരോഗം. പേരാലിന്റെ വിത്തായ അരി ഏററവും ചെറുതാണു്. അതു മുളച്ചു് തൈയായി വളൎന്നു പന്തലിച്ചു വിസ്താരമേറിയ ഒരു കാട്ടുപോലെയാകും. ഇതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ ഒരു കണം (പൊടി) വർദ്ധിച്ചു രോഗമായി വളൎന്നു വന്നു ഒടുവിൽ മരണത്തെപ്പോലും ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നു ഭാവം.

അദ്ധ്യായം ൫

൧. ഏകം തന്നെ പരബ്രഹ്മമേകം പ്രകൃതി സംസ്ഥിതി
ഏകം യോഗിജനാമോദമേകം രോഗഗണം തഥാ.

൨. ജ്വരമെന്നുള്ളതൊന്നത്രെ രോഗമായിട്ടുകാണേണ്ടു്.
ജ്വരത്തിൻലക്ഷണം ചൂടും കുളിരുംതന്നെ സർവ്വദാ.

൩. രോഗികൾക്കു സദാകാലം ജ്വരംസൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയാൽ
ചിലതിൽസ്പഷ്ടമായിട്ടും ചിലതിൽ ഗൂഢമായിട്ടും

൪. രോഗമില്ലാതെപനിയും പനിയില്ലാതെരോഗവും.
ഒരുകാലത്തുമുണ്ടാകാ സൂക്ഷിച്ചാലതുബോധ്യമാം.

൫. പരുവിന്നുചിരങ്ങിന്നും കൂടിപ്പനിവരുന്നതാം
പഴുക്കുന്നേരമുണ്ടാകും കുളിരൊത്താൽജ്വരോത്ഭവം.

൬. ക്ഷയകുഷ്ഠാദിബാധിച്ചുകഷ്ടപ്പെട്ടുവലഞ്ഞിടും
രോഗികൾക്കതിയാംശീതം തോന്നുന്നതുപനിമൂലമായ്.

൭. മൂത്രം പോകാനവലയും രോഗിതൻതീവ്രദാഹവും
ഉള്ളിൽതിങ്ങുന്നപനിയാലുണ്ടാകുന്നതുതന്നെയാം.

൮. ഇതുവിധംസൂക്ഷ്മതത്വത്തെ ചിന്തിച്ചാൽസർവ്വരോഗവും
ജ്വരത്തെയുള്ളിൽചേർക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തെജീവനെന്നപോൽ

---

1. രോഗനിദാനം ഉദ്ദേശ്യം ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു വിവരിച്ച ശേഷം രോഗവും ഒന്നുതന്നെ എന്നു സ്ഥാപിക്കുന്നു. സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും കാരണമായി പരബ്രഹ്മം എന്നു ഒന്നു മാത്രമെയുള്ളു, സകല വസ്തുക്കൾക്കും ശക്തിയെകൊടുക്കുന്നതായി പ്രകൃതി എന്നൊന്നേയുള്ളു, സകല യോഗികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാനന്ദമെന്നു ഒന്നേയുള്ളു. അതുപോലെ സകല രോഗങ്ങൾക്കും നിദാനമായി ജ്വരം ഒന്നുമെയുള്ളു എന്നു ഭാവം.

2. പനി എന്നൊരു രോഗമെയുള്ളു. അതായതു രോഗിക്കു കുളിരു്, തൊട്ടുനോക്കുമ്പോൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ചൂടു്;

4. ഏതുരോഗം വന്നാലും പനി ഉണ്ടു്. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗമുണ്ടെന്നു നിശ്ചയം.

5—8; മുൻപറഞ്ഞ അർത്ഥം വിശദീകരിക്കുന്നു. പരു ചിരങ്ങു് മുതലായവയ്ക്കു് കൂടി പനി വരുന്നു. ക്ഷയകുഷ്ഠാദികളായ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ കാര്യം പിന്നെ പറയണമോ? മൂത്രമൊഴിവുതീനമുള്ളവർ അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഉള്ളിലുള്ള പനിയുടെ ആധിക്യം കൊണ്ടാണു്. സർവ്വജീവികളിലും ബ്രഹ്മമെന്നപോലെ സർവ്വരോഗങ്ങളിലും പനി കാണും.

൯. സർവ്വരോഗത്തിനും ബീജം മൈക്രോബുകളാം ജീവികളാം
സർവ്വരോഗങ്ങളും നൂനം പകരുന്നവതന്നെയായ്

൧൦. ശാസ്ത്രജ്ഞരായ വൈദ്യന്മാർ ഘോഷിക്കും തത്വമാകിലും
നിദാനതത്വമോർത്താലും രോഗൈക്യം വെളിവായിടും.

൧൧. രോഗ"സൈന്യ"ത്തിനെല്ലാമേ 'യൂണിഫോറ'മതൊന്നുതാൻ
പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും മറ്റും വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകാൺകിലും

൧൨. 'കാക്കി'യാം പണിമാറാതെ കാണും, നിശ്ചയമാണിതു
രൂപഭേദക്രിയകളാൽ സൂക്ഷിച്ചാലേ തെളിഞ്ഞിടൂ.

൧൩. രോഗമെല്ലാം വപുസ്സിന്റെ ദുർമ്മലനാശനോദ്യമം
മൂർത്തിമത്തായ് പ്രകാശിക്കും ബലത്തിന്നായസംശയം.

൧൪. സർവ്വരോഗങ്ങളും സൌഖ്യമുണ്ടാക്കുന്നവതന്നെയാം
ഇപ്രകാരം ചിന്തചെയ്താൽ രോഗൈക്യം തെളിയുന്ധ്രുവം.

൧൫. നിദാനാദ്ധ്യായവും പിന്നെ ചികിത്സാവിധിയും തഥാ
ചികിത്സാഫലവും സ്പഷ്ടമാക്കുന്നുണ്ടിതു സത്യമായ്.

9—10: എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം മൈക്രോബുകളാണ്, രോഗമെല്ലാം പകരുന്നവയാണ് എന്നിങ്ങനെ വൈദ്യശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ചില സാധാരണ ഗുണങ്ങളുള്ളതായി വർണ്ണിക്കുന്നതും, എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ഒന്നുതന്നെയെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തിനു അനുകൂലമായിരിക്കുന്നു.

11–12. പൊടിപ്പിലും തൊങ്ങലിലും മറ്റും വ്യത്യാസം (അല്പമായി) കണ്ടാലും രോഗങ്ങളാകുന്ന സൈന്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉടുപ്പൊന്നുതന്നെ. ആ ഉടുപ്പു പണിയുന്ന 'കാക്കി' കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം തെളിഞ്ഞു കാണണമെങ്കിൽ ചുഴിഞ്ഞു നോക്കേണ്ടിവരും. ഈ പദ്യത്തിലെ രൂപകംകൊണ്ടു ഗ്രന്ഥകർത്താവു പോലീസു സൈന്യത്തിൽ ചേർന്നയാളാണെന്നു കൂടി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

13. രോഗമെന്നു പറയുന്നതു് ദേഹത്തിൽ കയറിയ അനാവശ്യ വസ്തുവിനെ കളയുന്നതിനായി അതു (ദേഹം) ചെയ്യുന്ന ശ്രമം മാത്രമാണ്

14. സർവ്വ....തന്നെയാം — രോഗംകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ അനാവശ്യവസ്തു വെളിയിൽപോകയും അങ്ങിനെ സുഖമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. ഇതും രോഗമൊന്നാണെന്നുള്ള തത്വം തെളിയിക്കുന്നു.

15, രോഗത്തിന്റെയെല്ലാം കാരണവും ചികിത്സയും ഒന്നുതന്നെ. അപ്പോൾ രോഗവും ഒന്നുതന്നെ,

൧൫. ഇതേതരം വിത്തിലനേക ഭേദം
വരുന്നതിന്നുച്ചാവച രൂപമായി
ശാസ്ത്രജ്ഞർ തിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾതന്നെ
രോഗൈകൃതത്വം വെളിവാക്കിടുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൩.

൧. രോഗനാമങ്ങളൊന്നോരോന്നും പട്ടികപ്പടിയോർക്കുവാൻ
പ്രയാസം പ്രതിഭാസമ്പൽ കുബേരന്മാർക്കുമേ.

൨. രോഗസൈന്യങ്ങളിൽ കാണും ലക്ഷണം വേറെ വേറെയായ്
ഓർമ്മിക്കുവാനസാധ്യം താനോർമ്മിക്കുകിലുമോ നിഷ്ഫലം.

൩. രോഗൈകൃതത്വമോർത്തീടിൽ രോഗവർഗ്ഗവിവേചനം,
നാമസമ്പാദനം പിന്നെ ലക്ഷണത്തിന്റെ വർണ്ണനം,

൪. ഔഷധാദികൾ വെവ്വേറെ വിധിക്കുന്നോരു രീതിയും,
പ്രയോജനം ഭവിക്കാത്ത വ്യർത്ഥമായോരു വേലയാം.

---

16. ഉച്ചാവചം-പലതരം. ഒരേവിത്തിൽ ചില ഭേദഗതികൾ ചെയ്തു പലതരം ചെടികളുണ്ടാക്കി പലതരം പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെന്നു സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഇതും ഒരു രോഗം തന്നെ പല രൂപഭേദങ്ങളെടുക്കാം എന്നുള്ളതിനു ഒരു തെളിവാണ്.

നിദാനവും രോഗൈക്യവും വിസ്തരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി മുഖവികൃതികൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമായ 'വികൃതി വിജ്ഞാനീയം' തുടങ്ങുന്നു. അതിനു മുൻപായി അനവധി സൂചകങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും മറ്റും 'കാളകൂടം' പോലെ എഴുതിക്കൂട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലായ്മയും പഠിച്ചാലുള്ള നൈഷ്ഫല്യത്തേയും പററി കുറഞ്ഞൊന്നു പറയുന്നു. ഇതിന്റെ പിന്നാലെ കവിപ്രസാദ്യമായ പ്രകൃതിചികിത്സാ രീതി വർണ്ണിക്കുമ്പോൾ പലരോഗത്താൽ അനുയോജിക്കുമെന്നുള്ള വിചാരത്താലായിരിക്കണം ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്.

1. പ്രതിഭാസമ്പൽകുബേരർ-ബുദ്ധിയാകുന്ന സമ്പത്തിൽ കുബേരർ, അതിബുദ്ധിമാന്മാർ.

2—4. രോഗം ഒന്നേയുള്ളൂ എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ, തരം തിരിപ്പോ, നാമകരണമോ, ഔഷധ വിധാനമോ, ഒന്നുംതന്നെ പ്രത്യേകം പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലല്ലോ.

൫. നിദാനം രോഗജാലത്തിന്നേകം മേദസ്സതൽസ്ഥിതി
നിദാനാദ്ധ്യായമിത്തത്വം വിസ്തരിച്ചുപറഞ്ഞതാം.

൬. രോഗനിർമ്മൂലനാശത്തെയിച്ഛിക്കും രോഗിയും തഥാ
വൈദ്യനും വേണമതെന്നാൽ ദുർമ്മേദസ്സിനെ നീക്കണം.

൭. ഏതുഭാഗത്തു കാണുന്നു രോഗലക്ഷണമാസ്ഥലം
മാത്രം സരോഗമാണെന്നായൂഹിക്കുന്നതബദ്ധമാം.

൮. ഭൂരുഹത്തിലൊരേടത്തു പോതിന്റെ തലകാണുകിൽ
ആ സ്ഥലത്തേയുള്ളുകേടെന്നോതുകിന്നതൊരു തെറ്റുതാൻ.

൯. വൃക്ഷം വെട്ടിപ്പരീക്ഷിച്ചാൽ തൽക്ഷണം ചുവടോളവും
ആ ക്ഷതം ലക്ഷ്യമാം, ഏവം സൂക്ഷ്മമായ് വീക്ഷചെയ്യുകിൽ.

൰. ശരീരത്തിങ്കലേക്കേടും കീഴോളം ലക്ഷണങ്ങളാൽ
ഏററവും സൂക്ഷ്മമായ് കാണാം മുറവും മേദഃപ്രവൃദ്ധിയും.

൰൧. ദേഹത്തിൽ നാലുവശവും മേദഃപിണ്ഡം വളൎന്നിടാം.
ഒന്നിലോ രണ്ടിലോ പിന്നെ മൂന്നിലോ നാലിലോ തഥാ

൰൨. പ്രത്യേകം മിശ്രമായിട്ടും പതിനഞ്ചുവിധം വരും:
പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ ചികിത്സസുഖസാദ്ധ്യമാം

൰൩. വലംഭാഗമിടംഭാഗം പിൻഭാഗമിവയിൽ ക്രമാൽ
വരുംമേദസ്സുനീക്കീടാൻ കൂടിക്കൂടിവരും പണി

5—6; രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു മാത്രമാണെന്നും രോഗങ്ങളെ വേരോടെ നശിപ്പിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കയാണ വേണ്ടതെന്നും ഉള്ള സംഗതി നിദാനാദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു ഇവിടെ ആവൎത്തിച്ചിട്ടുള്ളതു് കാര്യഗൌരവം കൊണ്ടായിരിക്കണം.

7—10; സരോഗം-രോഗത്തോടു കൂടിയതു്. ഭൂരുഹം-വൃക്ഷം, ക്ഷതം-മുറിവു് (കേടു്). മേദഃപ്രവൃദ്ധി-മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ.

ശരീരത്തിലൊരു ഭാഗത്തു രോഗം കണ്ടതുകൊണ്ടു് അവിടെ മാത്രമെ രോഗമുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് അബദ്ധമാണു്. വൃക്ഷത്തിൽ ഒരു പോതു കണ്ടാൽ അവിടെ മാത്രമെ കേടുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയാണു് ഇതു്. സൂക്ഷ്മപരിശോധന ചെയ്യുമ്പോൾ രണ്ടിന്റേയും വാസ്തവം വെളിപ്പെടും.

11—15, പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ-പൂർവ്വഭാഗത്തു മാത്രം മേദസ്സുള്ള രോഗിയിൽ.

ശരീരത്തിൽ മുൻ പിൻ ഇടം വലം എന്നു നാലു വശങ്ങളിൽ മേദസ്സു കയറി മുറ്റുന്നതാണു്. ഓരോ വശത്തു മാത്രമായും ര

൧൪. നാല്വഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചു കണ്ടാലേററം പ്രയാസമാം:
സർവ്വാംഗമേദസ്സെന്നല്ലൊ ചൊല്ലുന്നതതിനെ ബുധർ.

൧൫. സർവ്വാംഗഗത മേദസ്സും പ്രായം ബലമിവററയാൽ
സാദ്ധ്യമായ് ചിലതുണ്ടാകം സൂക്ഷിച്ചാലിതു ദൃശ്യമാം.

൧൬. സ്ഥൗല്യം പലപ്പൊഴും സാദ്ധ്യം, മേദോരാശിവരണ്ടരം
ശോഷിച്ചദേഹമാണെങ്കിൽ കൃഛ്റസാദ്ധ്യമസാദ്ധ്യമാം

൧൭. രോഗനിർണ്ണയകാര്യത്തിൽ നടപ്പും മുഖവർണ്ണവും
കണ്ഠത്തിൻ ചലനത്തിങ്കലുണ്ടാകം ലക്ഷണങ്ങളും

൧൮. മുഖത്തിൻ ഭാവവും മുഖ്യം സൂക്ഷിക്കണമിതൊക്കെയും
ദേഹം വളഞ്ഞു കണ്ടാലും, മുഖമൊന്നുമാകിലും.

൧൯. അസ്വാധീനസ്ഥിതിയിലായ് കാലുവച്ചുനടക്കിലും,
ഹ്രസ്വമാം പദവിന്യാസം സംക്രമിച്ചുള്ള നോട്ടവും,

രണ്ടോ മൂന്നോ നാലോ ഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചും പതിനഞ്ചു വിധം മേദസ്സു് വ്യാപിക്കാം.

മുൻപു്, പിൻപു്, ഇടത്തുവശം, വലത്തുവശം, മുൻ ഇടം, മുൻവലം, മുൻ പിൻ, ഇടം വലം, ഇടംപിൻ, വലംപിൻ, മുൻ ഇടം വലം, മുൻ ഇടം പിൻ, ഇടം വലം പിൻ, വലം പിൻ മുൻ, ഇടം വലം മുൻപിൻ ഇങ്ങനെയാണു് 15 വിധം വരുന്നതു്.

മുൻവശത്തുമാത്രം വരുന്ന മേദസ്സു വേഗത്തിൽ മാററാൻ കഴിയും. വലത്തുവശത്തേതു് അതിൽ പ്രയാസമാണു്. ഇടത്തുഭാഗത്തേതിനു് കുറെക്കൂടി പ്രയാസം കൂടും. ഇതിലെല്ലാം പ്രയാസം കൂടുന്നതു് പിൻഭാഗമേദസ്സിനാണു്. നാലുഭാഗത്തുംകൂടി വന്നാൽ (സർവ്വാംഗമേദസ്സു്) ഏററവും പ്രയാസമാണു്. സാധാരണക്കാരിൽ പലരും ഈ വിധക്കാരാണു്. എന്നാൽ രോഗി ഇളംപ്രായക്കാരനോ ഓജസ്സുള്ളവനോ ആയിരുന്നാൽ സർവ്വാംഗമേദസ്സും ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാണു്.

16. സ്ഥൗല്യം-ചീർപ്പു് (തടിപ്പു്) കൃഛ്റസാദ്ധ്യം-പ്രയത്നിച്ചാൽ സാധിക്കാവുന്നതു്.

അസാദ്ധ്യം-സാധിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതു്. 'ബളബളായ മാന'മായി വാഴപ്പിണ്ടിപോലെ വീർത്തിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു വെളിക്ക കളയാൻ മിക്കവാറും സാദ്ധ്യമാണു്. അടക്കാമരംപോലെ ഉണങ്ങിയിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു കളയാൻ സാധിച്ചെന്നും ഇല്ലെന്നും വരാം.

17—26. രോഗമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാണാവുന്ന പല വിധമായ വൈകല്യങ്ങളെ ഈ പദ്യങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒരു രോഗിയിൽ കാണണമെന്നില്ല. ചിലതെ

൨൦. ഇപ്രകാരം നടപ്പിങ്കൽ ചില ചിഹ്നങ്ങൾ കണ്ടിട്ടം;
പ്രവണനോ മഞ്ഞയായിട്ടോ തേജസ്സില്ലാതെ മങ്ങിയോ,

൨൧. തിളങ്ങിയോ നിറം കാണം മുഖത്തിൻ ലക്ഷണങ്ങളിൽ
വ്യക്തമായും, കൊഴുത്തിട്ടം, കീഴ്ഭാഗം വീങ്ങു ചൊട്ടിയും

൨൨. ഗണ്ഡാസ്ഥികൊഴിഞ്ഞും കാണം നെററിമേൽഞൊറിവും
കണ്ണുനന്നായ്തുറന്നീടാൻ പണിയായിട്ടിരിപ്പതും [തഥാ]

൨൩. മൂക്ക വീങ്ങിയുമൊട്ടീട്ടും കവിളൊട്ടിയു മങ്ങിനെ
ഓഷ്ഠാധരങ്ങൾ വീർത്തിട്ടും, കഴുത്തില്ലാതെമട്ടിലും,

൨൪. താടി നെഞ്ചത്തു മുട്ടീട്ടും, കവിൾ തൂങ്ങിയുമങ്ങിനെ
മുഖംമുന്നോട്ട ചാഞ്ഞിട്ടും കഷ്ടങ്ങളിതലെ പൂണ്ടുമേ.

൨൫. കണ്ണുവിസ്താരമില്ലാതെ നിമേഷം ചേൻ കാൺകയും
കണ്ണുകൾക്കിടയിൽ ചോരം ചെറുതാം ജലസഞ്ചികൾ.

൨൬. എവം കാണുകിലോരോഗം കാണുമെന്നതു നിർണ്ണയം
ഇവയിൽ ചിലതായിട്ടും പലതും കൂടിയുംവരാം.

൨൭. കണ്ഠലക്ഷണവും ചൊല്ലാമേറെനീണ്ടും ചടച്ചുമേ
എററം കുറുകിയും നന്നായ് തടിച്ചും കണ്ടുവെങ്കിലും;

൨൮. മുഴച്ചും പൊങ്ങിയും താണും പൊരിഞ്ഞും പ്രണമേറിയും
കണ്ടാലും ശങ്കകൂടാതെ രോഗമുണ്ടെന്നുചൊല്ലണം.

൨൯. മുന്നോട്ടോ പിറകോട്ടോതാൻ തല താഴ്ത്തുന്നവേളയിൽ
പൊക്കമ്പോഴുംപരീക്ഷിക്ക, പിടിത്താം മുഴയും തഥാ.

൩൦. കണ്ടുവെന്നാകിലാഭാഗേ മേദസ്സിൻ നില ചൊല്ലണം
പാർശ്വങ്ങളിൽ തിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ഠലവിടെയുംദ്രവം.

ല്ലാമെങ്കിലും കാണാതിരിക്കയുമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ പദ്യങ്ങളിൽ നിന്നു വ്യക്തമായറിയാവുന്നതിനാൽ ഇവിടെ ആവർത്തിക്കുന്നില്ല.

മുഖമനെളുമാകക-മുഖം കനിഞ്ഞിരിക്കുക. എസപമാം പദവിന്യാസംകാല്യ അടപ്പിച്ച വയ്ക്കുക. ഗണ്ഡാസ്ഥി-തോളിലുള്ള അസ്ഥി കണ്ണു....കാൺകയും-കണ്ണു സദാ അടഞ്ഞും തുറന്നും കൊണ്ടിരിക്കയും,

27—31. ഇനി കഴുത്തിൻെറ ലക്ഷണം പറയുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ രോഗം നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പ്രത്യക്ഷമായ അനാവശ്യ പദാർത്ഥത്തിൻെറ കിടപ്പിനെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പയോഗിക്കുന്നതു് കഴുത്തിൻെറ ലക്ഷണമാണു്. കഴുത്തു കുറുകിയോ നീണ്ടോ തടിച്ചോ മെലിഞ്ഞോ മുഴ പൊരിപ്പ്രാണം മുതലായ വഴയോ ... ചാർവും പാഞ്ഞിയും ... കണ്ടാൽ രോഗമു

൩൨. നാല്പുഭാഗത്തുമീവണ്ണം മേദസ്സിൻ നിലകാണണം
ഏവം നോക്കിപ്പറയണം മേദസ്സിൻനിലയെപ്പൊഴും.
൩൩. ചെവിക്കുനേരെയായ് താഴെ കണ്ഠാസ്യങ്ങൾതിരിച്ചിട്ടും
വരയൊന്നുണ്ടു സംബന്ധം മുഖത്തിനു കൊടുപ്പതായ്.
൩൪. ആ രേഖ പിന്നിലേക്കേറാം മാറിക്കാണുന്നുവെങ്കിലോ
മുൻഭാഗത്തിങ്കൽ മേദസ്സുതൻ ഭാരം കാണുമേററവും.
൩൫. പശ്ചാൽ ഭാഗത്തുതലയും കണ്ഠവും ചേർത്തിരിപ്പതായ്
കാണേണ്ടും വക കാണാതോ തെളിയാതോ കിടക്കുകിൽ
൩൬. പൃഷ്ഠഭാഗത്തു മേദസ്സിൻ കൂട്ടമുണ്ടെന്നു നിർണ്ണയം
മിശ്രമേദസ്സിലും കാണാം മിശ്രമായ് ലക്ഷണങ്ങളെ.
൩൭. ഏവം കണ്ടുധരിക്കേണം മേദസ്സിൻസ്ഥിതിവേണ്ടപോൽ
സത്തുഭാഷിതു ശീലിച്ചാൽ വൈദഗ്ധ്യമധികം വരും.
൩൮. മുൻഭാഗത്തു കണ്ടെന്നാലൂഹിക്കാമേതു രോഗവും
എന്നാകിലുമവററല്ലാ കാഠിന്യമധികം വരാ.

ങ്ങളായിരിക്കും. കഴുത്തു നോക്കി മേദസ്സിന്റെ കിടപ്പു നിശ്ചയിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം പറയാം.

ദേഹം വളയ്ക്കയോ തിരിക്കയോ ചെയ്യാതെ കഴുത്തും തലയും മാത്രം തിരിച്ചു പരിശോധിക്കണം. തല പിറകോട്ടു കുനിച്ചു നേരെ മേല്പോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിന്റെ മുൻവശത്തു വലിവോ പിടുത്തമോ ചുളുകളോ കുഴികളോ കണ്ടേക്കാം. ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ തിരിച്ചാൽ കഴുത്തിന്റെ മറുവശത്തു മേൽപ്രകാരം കാണാവുന്നതാണ്. തല മുന്നോട്ടു കുനിച്ചാൽ പിൻ കഴുത്തിലും മുൻ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാം. ഇങ്ങിനെ ചുളു പിടുത്തം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ മേദസ്സുകയറിയിരിക്കും. മിക്കവക്കും എല്ലാ വശത്തും മേദസ്സു കാണുമെന്നു വരികിലും ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തു വളരെ കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ആ ഭാഗം കൂടുതൽ വീർത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

32--33. പുഷ്ടാരോഗ്യവാനിൽ മുഖവും കഴുത്തും ചേർ തിരിക്കുന്നതിനായി ചെവിക്കു നേരെ കീഴെ കാണുന്ന അതിർത്തിവര പിറകോട്ടു നീങ്ങികണ്ടാൽ മുൻഭാഗത്തു മേദസ്സു കൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. [34-35] ഇതുപോലെ പിൻവശത്തു തലയും കഴുത്തും ചേർ തിരിക്കുന്ന വര കാണാതെയോ തെളിയാതെയോ ഇരുന്നാൽ ആ വശത്തു മേദസ്സു പെരുകിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. കൂടികലർന്ന മേദസ്സാണെങ്കിൽ ലക്ഷണങ്ങളും കലർന്നിരിക്കും.

36. വൈദഗ്ധ്യം- സാമർത്ഥ്യം.

37--38. മേദസ്സു മുൻവശത്തു കയറികിടന്നാൽ ഏതു രോഗ

൩൮. ക്ഷയംപോലുമതിൽ ചേർന്നാൽ ദീർഘായുസ്സു കുറച്ചിടാ
ഇവ്വിധത്തിൽ വരും രോഗം വേഗം ഭേദപ്പെട്ടും ദൃഢം.

൩൯. ഘ്രാണേന്ദ്രിയജാലത്തെ ബാധിക്കും ചിലരോഗവും.
കണ്ഠതാലുക്കളിൽ കാണും രക്തം താടി തടിക്കലും.

൪൦. ദന്തരോഗം നേത്രരോഗം ഞരമ്പിൽ ചേർന്നരോഗവും
ചുമയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നീരും മറ്റുമതേവിധം.

൪൧. നെററിക്കു മേൽവശത്തായി ചുററിക്കുട്ടും കഷണ്ടിയും
ഫാലഗണ്ഡങ്ങളിൽ കാണും വല്ലായ്ക പലമട്ടിലും.

൪൨. തലവേദനയും തൊക്കിൽ വ്രണവും ജ്വരവർഗ്ഗവും
മുൻഭാഗ മേദസ്സാണെങ്കിൽ കാണാമിവക മിക്കതും.

൪൩. വലത്തുഭാഗമേദസ്സിൽ സ്വേദമേററം വളർന്നിടും
പാദസ്വേദവുമുണ്ടാകും പിത്തകോശപ്രപീഡയും.

൪൪. പല്ലുവേദനയും പിന്നെ കണ്ണിലുൾപ്പെട്ടരോഗവും
തലവേദനയും വേറെ പല ദണ്ഡങ്ങളും വരും

വും വരാം. എങ്കിലും അത്ര കഠിനമായിരിക്കയില്ല. വേഗം ഭേദമാകയും ചെയ്യും. അതും ഭയപ്പെടുന്ന ക്ഷയംപോലും മുൻഭാഗ മേദസ്സു കൊണ്ടു മാത്രം വന്നാൽ ആയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്നില്ല.

39—42. മുൻവശത്തു മേദസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ഇന്നതെല്ലാമെന്നു പറയുന്നു. ഉദരനേ...രോഗവും-വയററു വേദന, ഗ്രഹണി, അരോചകം, അതിസാരം, വയററുകടി, ആന്ത്രവായു, മഹോദരം, മുതലായവ.

കണ്ഠ....രക്തം-കഴുത്തിലും അണ്ണാക്കിലും കാണുന്ന രോഗവും—കഴുത്തിനു നീരു അണ്ണാക്കിൽ പുണ്ണു മുതലായവ. താടിതടിക്കൽ, പല്ലുവേദന, പല്ലു ദ്രവിക്കുക, പഴുപ്പു പോകുക, ഊനിൽ നിന്നു നിണമൊഴുകുക. മുതലായവ. നേത്രരോഗം—കണ്ണു മങ്ങുക, മാലക്കണ്ണ്, ചുളിം, പടലം, മുതലായവ. ഞരമ്പിൽ ചേർന്ന രോഗവും,—സർവ്വാംഗതളർച്ച, ശേഷിയില്ലായ്മ, ശുക്ലസ്രാവം മുതലായവ. ചുമ,—ചുമയ്ക്കുക, കഫം തുപ്പുക, ജലദോഷം ഉണ്ടാകുക, ഇത്യാദി.

ഫാലഗണ്ഡങ്ങൾ-നെററിയും കവിളും. തൊക്കിൽവ്രണം-ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായവ. ജ്വരവർഗ്ഗം-ടൈഫോയിഡ്, ന്യൂമോണിയാ, മലമ്പനി, ബോംബേപ്പനി, മുതലായവ.

43—44. വലത്തു ഭാഗത്തു മേദസ്സു കയറിയാലുണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

സ്വേദമേററം വളർന്നിടും—വിയർപ്പു ധാരാളമുണ്ടാകും.

൪൬. വാമഭാഗത്തെമേദസ്സു മേൽചൊന്നവകയൊക്കയും
കൂടാതെ വാതരോഗത്തിൻകൂട്ടവുംപെറവുപെറുമേ

൪൭. സ്വേദമേററം കുറഞ്ഞീടും ജലദോഷം കടുപ്പമാം
മുന്നിലുംപാർശ്വഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചുതുപെരുക്കുകിൽ

൪൮. ബാധിര്യംവരുമാമോഗേ കണ്ണിനും കേടുവന്നിടും
മുൻവാമങ്ങളിലൊന്നിച്ചാൽ ഹൃദ്രോഗംവരുമുഗ്രമായ്

൪൯. ആദ്യംതുടിതുടിപ്പായും രോഗംപിന്നീടുമായ്‌വരും
ഹൃദ്രോഗമീവിധം കാണാം യാതനാഢ്യമൃതിപ്രദം

൫൦. പാർശ്വഭാഗത്തുമേദസ്സുവർദ്ധിച്ചാലാവശത്തുടൻ
വിസ്താരവുംവണ്ണവുമങ്ങത്യന്തം വളരുംദ്രുതം.

൫൧. കണ്ഠവുമെങ്കവുംകാണാമീവണ്ണംപാർശ്വവിസ്തൃതം
വശമൊട്ടുകമീവണ്ണം വരുമാറുണ്ടപൂർവ്വമായ്.

൫൨. വാമപാർശ്വസ്ഥമേദസ്സിൻരോഗശേഷങ്ങളുണ്ടതാം
പൃഷ്ഠഭാഗത്തുകാണുന്ന മേദസ്സേററംഭയാനകം.

൫൩. ചിത്തഭ്രമംമഹാക്ഷീണം അശ്മരീബോധഹാനികൾ
അർശോരോഗം,ക്ഷയം,വാതം, കൃമിവൃദ്ധികളൊക്കയും

൫൪. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം ധാതുക്ഷയവും പിന്നെവന്ധ്യത
നിദ്രയില്ലായ്ക ചേതസ്സിന്നേകാഗ്രതവരായ്കയും,

46—48. ഇടത്തു വശത്തെ അനാവശ്യ വസ്തു മുൻ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ കൂടാതെ പക്ഷവാതം, തളർ വാതം, പൃഷ്ഠവാതം, രക്തവാതം, മുതലായ വാതരോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കും. വിയർപ്പു കുറഞ്ഞിരിക്കും. സദാ ജലദോഷം ഉണ്ടാകും. മുന്നിലും ഇടം വശങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരിടത്തും കൂടി വ്യാപിച്ചാൽ ആ വശത്തെ ചെവിക്കും കണ്ണിനും സുഖക്കേടുണ്ടാകും. മുൻ ഇടം വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു വന്നാൽ നെഞ്ചിടിപ്പായി ആരംഭിച്ചു അകാല മരണം നൽകുന്ന ഭയങ്കരമായ ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകും.

49. പാർശ്വഭാഗം=ഒരു വശം.

50. പാർശ്വവിസ്തൃതം=ഒരുവശം വിസ്താരം കൂടിയതു്.

51. വാമപാർശ്വസ്ഥ മേദസ്സ്=ഇടത്തുവശത്തു കയറിയിട്ടുള്ള അനാവശ്യവസ്തു.

52—55. പുറകുവശത്തു മേദസ്സു കയറിയാലുണ്ടാകാവുന്ന ഭയങ്കരമായ വ്യാധികളെന്തെല്ലാമെന്നു ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചിത്തഭ്രമം=ഭ്രാന്തു്. അശ്മരി=കല്ലടപ്പു്.

൫൪. ആത്മഹത്യാശകാസങ്ങൾ കത്തിനോവുകൾ വിസ്മൃതി
ഇവയും മററുമുണ്ടാകും പേടിക്കേണ്ടതുതാനിതു്.

൫൫. ആരംഭത്തിൽ പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാക്കാമിതുധ്രുവം
മൂത്തുപോയാലസാദ്ധ്യം താനതിനാൽതള്ളിവക്കണം.

൫൬. സർവ്വാംഗഗതമേദസ്സിൽ സർവ്വാതങ്കങ്ങളുംവരും
അതിലേതെതുരോഗത്തു മേദസ്സിൻനിലകൂട്ടതൽ

൫൭. എന്നുനോക്കിധരിച്ചിട്ടു നിശ്ചയിക്കചികിത്സകൾ
മുൻകൂട്ടിക്രിയചെയ്യണം മൂത്തുപോയാൽ പ്രയാസമാം

൫൮. കുഷ്ഠം, ക്ഷയം, വിദ്രധിയും കാസവും, സ്ലമനം,വ്രണം
പ്രമേഹക്ഷരവും, ഭ്രാന്തും, രക്തസ്രാവം, മഹോദരം,

൫൯. അന്ധിസ്രാവ ഭഗന്ദരം ശ്ലീപദം മൂത്രകൃച്ഛ്റവും
കല്ലടപ്പും, ചലംപോക്കം, ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു, ഗഹപാണ്ഡുവും

൬൦. എന്നവേണ്ട മഹാരോഗമെല്ലാം പ്രബലമായ്വരും
വന്നാൽ പ്രയത്നസാദ്ധ്യംതാനസാദ്ധ്യംതന്നെയെന്നുമാം

൬൧. കുഷ്ഠം, മഹോദരം, കാസം, മുതലായവപൂർണ്ണമായ്
വരുന്നതിന്നൊരെറമുമ്പെ ഉപതംമേദസ്സുദൃശ്യമാം.

വന്ധ്യത-പ്രസവിയ്ക്കായ്ക- ആത്മഹത്യാശ- തന്നത്താൻ മരിക്കണമെന്നു തോന്നുക. ധ്രുവം-നിശ്ചയം.

പുറകിൽ മേദസ്സു വ്യാപിക്കുന്ന പക്ഷം ആരംഭകാലത്തുതന്നെ ആവിസ്നാനം, ആതപസ്നാനം, ആവരണം, ജലസ്പർശസ്നാനം നാഡീസ്നാനം, ആദിയായ ചികിത്സിച്ചാൽ നിശ്ചയമായുംഭേദമാകും. മൂത്തുപോയാൽ പലപ്പോഴും ചികിത്സ നിഷ്പ്രയോജനമാകാനിടയുണ്ടു്.

56—57. മേദസ്സ് എല്ലാവശങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും വരാം, അതിനാൽ മേദസ്സു ഏതു ഭാഗത്തു കൂടുതൽ എന്നു നോക്കി വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു നിവാരണാർത്ഥം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണം.

58—60. സർവ്വാംഗമേദസ്സുകാർക്കു വരാവുന്ന പ്രധാനരോഗങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മററു രോഗങ്ങളും വരാം. വന്നാൽ ഭേദമാകാൻ മഹാപ്രയാസമാണു്. വിദ്രധി-ഹൃദയത്തിൽ വരുന്ന നീരു-(ന്യൂമോണിയാ) ശ്ലീപദം-മന്തു.

61—62. ഇനി രോഗചിഹ്നങ്ങളുടെ കൊടിയടയാളങ്ങളെപ്പററി പറയുന്നു. കുഷ്ഠം മഹോദരം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നതിനു മുൻപേ തന്നെ മേദസ്സു ധാരാളം വർദ്ധിച്ചിരിക്കു

൬൩. മുൻചൊന്നപോൽപരീക്ഷിച്ചാൽവീക്ഷിക്കാമെന്നുനിൎണ്ണയം
ഭേദോവൎണ്ണബന്ധിച്ചാൽ മേൽരോഗങ്ങൾ ഭവിച്ചിടാം

൬൪. അധരോഷ്ഠങ്ങൾനീങ്ങിപ്പോയ് വാപ്പൊളിച്ചിട്ടുനിദ്രയിൽ
കാണുകിൽക്ഷയബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽകേറിനിൎണ്ണയം

൬൫. ഉണൎന്നിരിക്കും നേരത്തു മാവിധം തന്നെ കാണുകിൽ
ക്ഷയരോഗത്തെയപ്പോൾ താൻ നിൎണ്ണയിക്കാമസംശയം.

൬൬. ജലദോഷം സദാ വന്നും വന്നാൽ മാറാതെ ചെറനാൾ
നിന്നും കാണുകിലോതാമേ ക്ഷയത്തിന്നാദ്യയോഗമം.

൬൭. നീണ്ട കണ്ണത്തൊടസ്ഥങ്ങൾ പാരം താണങ്ങിരിക്കിലും
മൂക്കിന്റെയറ്റമൊട്ടിട്ടും കവിൾപ്പുള്ളിൽ ഭവിക്കിലും ,

൬൮. നെഞ്ചു നന്നായ് പരന്നിട്ടോ കൂൎത്തിട്ടോ വന്നു കാൺകിലും
ക്ഷയമുണ്ടെന്നു ചൊല്ലീടാം സധൈൎയ്യം സൎവ്വമൎത്ത്യനാം.
(യുഗ്മകം)

൬൯. തോൾക്കൂടിന്നുള്ളിലായിട്ടു് കത്തികൊള്ളുന്ന വേദന
കണ്ടുവെന്നാൽ ക്ഷയത്തിന്റെയാരംഭം ചിന്ത ചെയ്യണം

൭൦. നെഞ്ചിന്നുള്ളിലുമവ്വണ്ണം കണ്ടാൽ തീൎച്ച പറഞ്ഞിടാം;
ശ്വാസകോശത്തെജ്ജോൽഭ്രുതം വരട്ടു ചുമയോൎക്കണം.

ന്നതു കാണാം. അപ്പോൾ തന്നെ പ്രതിവിധികരങ്ങളായ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്താൽ രോഗങ്ങൾ വരികയില്ല.

63—69. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്ഥാലീപുലാകന്യായേന ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഉപക്രമം വൎണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നേയുള്ളു. ചുണ്ടുകൾ വിടൎത്തി വായ്പൊളിച്ചുകൊണ്ടു ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ദേഹത്തിൽ ക്ഷയരോഗബീജം കയറിയെന്നു നിശ്ചയിക്കാം. ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ശരിയായ വാതിൽ മൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളാണു്. രോഗം നിമിത്തം അതു ക്രമേണ അടയുന്നു. അപ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ വായു കയറാൻ ഒരു വഴി വായാണു്. അതുകൊണ്ടാണു ഉറക്കത്തിൽ വായ് തുറന്നുപോകുന്നതു്. ഉണൎന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ താമസിയാതെ ക്ഷയരോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. നാസാദ്വാരങ്ങൾ അടയുന്നതുകൊണ്ടും കൂടക്കൂടെ ജലദോഷം (Cold) വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ക്ഷയം ആരംഭിച്ചു എന്നു പറയാം. കഴുത്തു നീണ്ടും, തോളുകൾ അടിഞ്ഞും, മൂക്കിന്റെ അറ്റമൊട്ടിയും, മൂക്കിനകം നീലിച്ചും, "പെണ്മാടവക്ഷസ്സായും" നെഞ്ചു കൂൎത്തുകൂടിയും കണ്ടാൽ തീൎച്ചയായും ക്ഷയമുണ്ടെന്നു പറയാം. തോളുകൾക്കകത്തു കുത്തുകൊള്ളുന്ന നോവുണ്ടെങ്കിലും ക്ഷയം ആരംഭിച്ചതു തന്നെ. നെഞ്ചിനകത്തുകൂടി അതു പോലെ വേദന കണ്ടാൽ സംശയിക്കേണ്ട. ശ്വാസകോശത്തിനു കേടു വന്നിട്ടുതന്നെയാണു വരട്ടുചുമയുണ്ടാകുന്നതെന്നും ധരിക്കുക.

൭൦. മേദസ്സു ജലരൂപത്തിലായി മെയ്യിൽ ഭവിക്കുകിൽ
കാലക്രമേണ വൻമന്തും മഹോദരവുമാർന്നിടാം.

൭൧. ദേഹാഗ്രങ്ങളിലായിട്ടു കണ്ടു മുഴകളെങ്കിലോ
കുഷ്ഠാഗമത്തെയൂഹിക്കാം നേരത്തേ തന്നെ നിർണ്ണയം

൭൨. ചെവിമൂക്കിവയിൽക്കാണും വണ്ണമേറലികൊണ്ടുമേ
കുഷ്ഠാഗമനമൂഹിക്കാം ഉഷ്ണമോരോശികൊണ്ടുമേ.

൭൩. സഹായമായ് നൂതന യന്ത്രമേതിയും,
വപുസ്സിലെല്ലാം കുഴൽവച്ചുനോക്കിയും
സ്വബുദ്ധിയാൽ വ്യാധിഗണങ്ങളന്യരാം
ചികിത്സകന്മാർ പണിയാന്നുകാൺകവേ,

൭൪. സ്വദൃഷ്ടികൊണ്ടുള്ളൊരസൂക്ഷ്മവീക്ഷയാൽ
വെറും ശിശുപ്രായഗദങ്ങളൊക്കെയും,
വരാനിരിക്കും ഗദവും, ധരിക്കുവോൻ
വരിഷ്ഠമിസ്സാന്ത്രമതാചപണ്ഡിതൻ.

(യുഗ്മകം)

---

70. അനാവശ്യപദാർത്ഥം ജലാകൃതിയിൽ ദേഹത്തിൽ അടിഞ്ഞാൽ മഹോദരം,(കുറെക്കൂടി കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) വൃദ്ധി, (അവിടെനിന്നും കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) മന്തു, മുതലായ ദീനങ്ങൾ വരാം.

71—72. കുഷ്ഠത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കുഷ്ഠത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ മുഖത്തു അസാധാരണമായ ഒരു തിളക്കം കൂടി കാണാറുണ്ട്.

73—74. ഡാക്ടറന്മാർ പല പല പുതിയ യന്ത്രങ്ങളും കുഴലുകളും കൊണ്ടു ദേഹം മുഴുവൻ പരിശോധിച്ചശേഷം വളരെ ആലോചിച്ചിട്ടും പഴകിച്ചെന്ന രോഗം പോലും മനസ്സിലാകുന്നതു വളരെപ്രയാസപ്പെട്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ രോഗമറിയുന്നതു ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷമായിരിക്കും. അതിന്റെ ഫലം രോഗിയുടെ അകാലമരണമായും വരാം. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരാകട്ടെ യാതൊരു യന്ത്രത്തിന്റേയും സഹായം കൂടാതെ വെറും കണ്ണുകൊണ്ടു നോക്കി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളതും ആരംഭിക്കാനിടയുള്ളതുമായ രോഗങ്ങളെക്കൂടി കണ്ടുപിടിക്കുന്നു.

ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലെ മുഖവികൃതിവിജ്ഞാനീയത്തിനുള്ള മാഹാത്മ്യം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി വിശദമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൭

൧. ചികിത്സാവിധി രണ്ടായിപ്പിരിച്ചിട്ടുണ്ടു പൂർവ്വികർ
ശോധനാഖ്യവുമവ്വണ്ണം ശമനാഖ്യവുമിങ്ങനെ.

൨. ഇവയ്ക്കുരണ്ടിനും പാർത്താൽ പ്രാധാന്യം തുല്യമാകിലും
വൈദ്യരോഗികൾതൻതൃഷ്ണാശാന്തിയിൽ താൻപതിക്കയാൽ

൩. രോഗത്തിൻ വേരറുക്കുന്ന ശോധനത്തിലൊരല്പവും
പ്രിയമില്ലെട്ടുകാർക്കൊട്ടും കാണാത്തതതികഷ്ടമേ.

൪. തൽക്കാലലാഭലോഭത്താൽ മഹാവ്യാപത്തിനെയിങ്ങനെ
സമ്പാദിച്ചു വളർത്തുന്നതല്ലയോ! ബഹുസങ്കടം.

രോഗനിർണ്ണയം കഴിഞ്ഞു ചികിത്സയെപ്പററി പറയുന്നു. പുരാതനാചാര്യന്മാർ ചികിത്സയെ ശോധനമെന്നും ശമനമെന്നും രണ്ടായിട്ടാണ പിരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശോധനമെന്നാൽ രോഗ കാരണമായ ദോഷത്തെ നീക്കി ദേഹം ശുദ്ധീകരിക്കയാകുന്നു. ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ രോഗത്തെ ഒന്നു അമർത്തി ഒതുക്കി നിർത്തുകയാകുന്നു. (ഔഷധ ശക്തി മാറുമ്പോൾ) അതു വീണ്ടും ഇരട്ടിശക്തിയോടുകൂടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പിന്നെയും മരുന്നുകൊണ്ടു അതിനെ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നു. ഈ വിധത്തിൽ മരണം വരെ അതു രോഗിയെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. രോഗം എന്നു പറയുന്നതു ശരീരം അനാവശ്യ പദാർത്ഥ ബഹിഷ്കരണത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഹൃദയപൂർവ്വമായ ശ്രമമാണെന്നും അതു ചെയ്യുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും മുൻപറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മറയുന്നതു ഓജസ്സിന്റെ ഹാനികൊണ്ടാണു്. അതിനാൽ രോഗ ശമനത്തിനായി കൊടുക്കുന്ന ഓരോ മാത്ര മരുന്നും ദേഹ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണു്. ഇതിനാൽ രോഗം മാറാതെ അനുക്ഷണം ബലം സംഭരിച്ചു പുതിയതും പൂർവ്വാധിക പ്രഭാവത്തോടുകൂടിയതുമായ ആക്രമണത്തിനു വട്ടം കൂട്ടുന്നു. ഇതെല്ലാം നോക്കുമ്പോൾ ശോധനത്തിനു ശമനത്തേക്കാൾ ശതാധികം ശക്തിയും മാഹാത്മ്യവും ഉണ്ടെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

2. ശമന ശോധനങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം തുല്യമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു സാധാരണക്കാരെ കുറിച്ചാണു്.

4-5. തൽക്കാല ലാഭലോഭത്താൽ—ശോധനം ശമനത്തേക്കാൾ പ്രയാസമേറിയതും പെട്ടെന്നു സാധിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതും ആണു്. ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ പെട്ടെന്നു ചെയ്യാവുന്നതാണല്ലോ. അതിനാൽ രോഗം മാറിയെന്നു തെററിദ്ധരിച്ചു രോഗി ആഹ്ലാദിക്കുന്നു. വൈദ്യന്മാരുടെ തല്ക്കാലം ലഭിച്ച സമ്പത്തുകൊണ്ടു സന്തുഷ്ടനാകുന്നതു കൂടാതെ ഇനിയും രോഗം വർദ്ധിക്കുമ്പോഴും തന്റെ അടു

൫. ശോധനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വൎണ്ണിച്ചാലൊടുങ്ങിടുമോ?
സ്വല്പം കാലവിളംബത്തെയോൎത്തിന്നതാം ത്യജിക്കൊലാ.

൬. സ്വാൎത്ഥതല്പരരായുള്ള വൈദ്യന്മാരൊത്തനാരതം
ലാഭം കൊതിച്ചുക്ഷമരാം രോഗികൾക്കേകുമൗഷധം.

൭. ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടു ദേഹശക്തി കുറച്ചഹോ!
ആമയാവലിയെ ഭൂവിൽ വളൎത്തുന്നു ഭയങ്കരം.

൮. അജ്ഞാനമാമിരുട്ടിങ്കലാപൽക്കുണ്ടിൽപ്പതിക്കുവോർ
നേർവഴിക്കു വരാനായി വിളിക്കും മണിനാദമായ്.

൯. ആമയോച്ചാടനത്തിന്നു സിദ്ധമായുള്ള മന്ത്രമായ്
നവമായ് ചിത്രമായ് മിന്നും ചികിത്സാവിധി ചൊല്ലിടാം.
(യുഗ്മകം)

൧൦. രോഗമെല്ലാം ജ്വരം തന്നെ, മേദോജാതമാം ജ്വരം,
മേദസ്സു നശിപ്പിച്ചാലാകയാൽ രോഗമൊട്ടുമേ.

൧൧. മേദസ്സിന്നിടവും, വൃദ്ധി, പഴക്കം ദേഹശക്തിയും
പ്രായവും പരിശോധിച്ചു നിശ്ചയിക്ക ചികിത്സകൾ.

൧൨. മേദസ്സുണ്ടാകുവാൻ മാൎഗ്ഗം ചെറുതുമേകാതെ യുക്തിയും
നിശ്ശേഷമായ് നശിപ്പിച്ചാലാരോഗ്യമതിപൂൎണ്ണമാം.

൧൩. മേദസ്സുമെയ്യിലുണ്ടാകാതിരിക്കാനൊന്നേയാം വഴി
പ്രകൃതിക്കൊത്തതാം ഭക്ഷ്യം നിഷ്ഠയോടു കഴിക്കയാം.

൧൪. വന്നമേദസ്സിനെ ദൂരെപ്പോക്കാം വേഗം പറത്തുവാൻ
ലംഘനാദിസ്നാനമല്ലാതെ വിദ്യയില്ലെങ്ങു മൂഴിയിൽ.

കൾ വരുമെന്നു വിചാരിച്ചു ഉള്ളുകൊണ്ടു പരിഹസിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഇതുകൂട്ടർക്കു ഇരട്ടിപ്രാപ്തിക്കു ഇടയാകുന്നു.

6. അനാരതം-എല്ലായ്പോഴും ഉൽക്കടം-ഭയങ്കരം.

8—9. രോഗികളായ വഴിപോക്കർ അറിവില്ലായ്മയാകുന്ന ഇരുട്ടുകൊണ്ടു് ശമനചികിത്സയാകുന്ന ആപൽക്കുഴിയിൽ ചാടാതെ വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന മണിനാദമായും രോഗഭൂതങ്ങളെ ഓടിക്കുന്ന ദിവ്യമന്ത്രമായും ഇരിക്കുന്ന ചികിത്സാവിധി പറയാൻ പോകുന്നു.

13—14. ദേഹത്തിൽ അനാവശ്യപദാൎത്ഥം കയറാതിരിക്കുന്നുള്ള ഏകമാൎഗ്ഗം പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച ഭക്ഷണമാണു്. വന്നുകയറിപ്പോയ മേദസ്സിനെ കളയാൻ ഉപവാസം മുതലായവയല്ലാതെ വേറെ നിവൃത്തിയില്ല.

൧൫. ദഹനം ശരിയായെന്നാൽ രോഗം മേലാമേറാതിടും;
അതിനാലാദ്യമായിട്ടുദഹനം ശരിയാക്കണം.

൧൬. രോഗിദേഹസ്ഥിതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം നൽകണം ദ്രവം
പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത വസ്തുക്കൾ മാത്രമായിട്ടു നിശ്ചയം.

൧൭. ഈവിധം പുത്തനാം ശോധനതന്നെ തുടർന്നിടാം;
ഉള്ളമലമെല്ലാം മുഴുവൻ സ്നാനത്താലൊഴിച്ചുനീക്കിടാം.

൧൮. നൂതനം ശോധനം സ്നാനചതുഷ്ടയവിനിർമ്മിതം,
സൂര്യ, ഘർമ്മ, ജലസ്പർശ, നാഭിസ്നാനങ്ങൾ താനവ.

൧൯. വിശപ്പുനീക്കാവതാം ഘർമ്മസ്നാനത്തിൻ വിധമോതിടാം
വേഗത്തിൽ ഫലമേകുന്നതിതു പോലന്യമില്ലകേൾ.

൨൦. രണ്ടിലേറാതെ ചെയ്തിടാം സാധാരണയൊരാഴ്ചയിൽ,
ദേഹാലസ്യം വരുത്തുന്നോരപസ്മാരാദി പീഡയിൽ.

---

15. ദുസ്സാധനങ്ങളുടെ ഉൽപത്തി ദഹനദോഷത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ. അതിനാൽ ദഹനം ശരിയായാൽ മലസ്സു വർദ്ധിക്കാനിടയില്ല. അതുമാത്രമല്ല ദുസ്സാധനങ്ങളെ പുറത്തു കളയുവാനുള്ള പ്രധാനപ്പങ്കും ഉദരേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണു്.

16. ദഹനശക്തി രോഗസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ദേഹസ്ഥിതി പരിശോധിച്ചു യോഗ്യമായ ഭക്ഷണം നിശ്ചയിക്കണം.

18. നൂതനം-പുത്തൻ. സ്നാന ചതുഷ്ടയം-നാലു സ്നാനങ്ങൾ. നവ്യമായ ശോധന ചികിത്സയുടെ സാധനങ്ങൾ ആതപസ്നാനം ആവിസ്നാനം ജലസ്പർശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം എന്ന നാലു സ്നാനങ്ങളാണു്. ആവരണം, പൃഷ്ഠസ്നാനം, മുൾസ്നാനം, മുതലായി വേറെ സ്നാനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്കു് ഇതുപോലുള്ള പ്രാധാന്യമില്ല.

19—23. ഘർമ്മസ്നാനം-ബാഷ്പസ്നാനം, ആവിസ്നാനം, എന്നെല്ലാം പറയപ്പെടുന്ന ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കുന്ന സ്നാനം.

ആവിസ്നാനം പെട്ടെന്നു ഫലം കാണിക്കുന്നതാണു്. വേദനയുള്ളിടത്തു ആവികൊടുത്താൽ വേദന പെട്ടെന്നുമാറും. നീരിനും അങ്ങിനെ തന്നെ വേഗം ഫലം ചെയ്യും. ജലപ്രയോഗമായ അനാവശ്യസാധനങ്ങളെ ശോധനാകൃതിയിൽ വെളിയിൽത്തള്ളുന്നതിനു ഇതു പ്രത്യേകം പറ്റിയതാണു്. മഞ്ഞ, മഹോദരം, ആന്ത്രവൃദ്ധി, മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ഇതുതന്നെ ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു ശമനമുണ്ടാകും. കഴുത്തിനാലുള്ള ഉഷ്ണ് മുഴുവൻ കളയുന്നതിനും ഇതുപയോഗിക്കാം. ആവിസ്നാനം ചെയ്താൽ പെട്ടെന്ന് എല്ലാത്തരം പനികളും മാറും. ഒരാഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണയിൽ കൂടുതൽ ആവികുളി ചെയ്താൽ ക്ഷീണം വളരെ വർ

൨൧. ഇതുചെയ്യൊല്ല, ചെയ്യുന്നാലെന്നാളാപത്തു വന്നിടും;
ബലംതീരെക്കുറഞ്ഞുള്ള രോഗികൾക്കും വിവർജ്ജ്യമാം.

൨൨. മററു വേളകളിൽ ചെയ്യാം യഥായുക്തിയിതാക്കുമേ
സമയം ചെററുമതിയായ് വന്നുപോകൊല്ല നിൎണ്ണയം.

൨൩. സ്നാനകാലത്തു രോഗിക്കുള്ളിഷ്ടം ചോദിച്ചതേവിധം
ചെയ്യണം ശ്രദ്ധയോടെന്നാൽ ഫലിക്കുമതു സത്വരം.

൨൪. അപൂൎണ്ണവും പൂൎണ്ണവുമെന്നിസ്നാനം രണ്ടുമട്ടിലാം
ദേഹത്തെ മുഴുവൻ നേരായ് വ്യാപിക്കുന്നതു പൂൎണ്ണമാം.

൨൫. അപൂൎണ്ണം ദേഹഭാഗത്തെ മാത്രം ബന്ധിപ്പതായ് വരും
പൂൎണ്ണസ്നാനം കഴിപ്പാനായ് വേണം നാലുകുടങ്ങളും.

൨൬. കുറഞ്ഞപക്ഷമോരോരോ പറ കൊള്ളണമായതിൽ
ലോഹക്കുടങ്ങളാം താൻ വേണമല്ലെങ്കിൽ കേടുവന്നുപോം.

൨൭. ചൂരലോ കയറോ കൊണ്ടിടയിട്ടു വരിഞ്ഞതാം
കട്ടിൽവേണം മഹത്തായ കട്ടിക്കമ്പിളിയൊന്നുമേ,

൨൮. കുടത്തിലെല്ലാം പപ്പാതിവെള്ളം കൊണ്ടു നിറയ്ക്കണം
വാഴത്തണ്ടില വാട്ടീട്ടു തണ്ടാലണി വരുംവിധം

൨൯. കുടങ്ങളുടെ വായ് മൂടി മുറുക്കിക്കെട്ടി വയ്ക്കണം;
മൂന്നെണ്ണത്തെയടുപ്പത്തു കേററി വച്ചുടൻ കാച്ചണം.

ധിക്കും. ദേഹൌജസ്സു തീരെക്കുറഞ്ഞിരുന്നാലും മോഹാലസ്യം വരുന്ന അപസ്മാരം മുതലായ രോഗങ്ങളിലും ഇതു ചെയ്തുകൂടാ. ചെയ്താൽ വല്ല അപകടവും വന്നു ചേൎന്നേക്കാം. മററു തരം അല്ലകൾ ആവിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു പിശകില്ല. പക്ഷെ രോഗിയുടെ ദേഹത്തിനു താങ്ങാവുന്നതിലധികം സമയം ആവി പിടിപ്പിക്കരുതു്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ക്ഷീണാധിക്യമോ മോഹാലസ്യമോ വന്നു ചികിത്സകൻകൂടി സംഭ്രമിക്കാനിടയുണ്ടു്. സമയം കുറഞ്ഞുപോയതുകൊണ്ടു യാതൊരു ദോഷവും വരുന്നില്ല.

ആവി ആദ്യം അല്പാല്പമായിട്ടാണു് രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽ പിടിക്കേണ്ടതു്. ക്രമേണ സുഖം പോലെ കുറെക്കൂടി ആവി വേണമെന്നു രോഗിക്കു തോന്നുന്നപക്ഷം ആവിക്കുവരാനുള്ള വഴി അല്പംകൂടി വലുതാക്കുക. ഇങ്ങനെ രോഗിക്കു ആനന്ദജനകമാകും വിധത്തിൽ ആവിക്കുളി നടത്തിയാൽ മററു വിധം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ഫലം അധികമായിരിക്കും.

24....39, ആവിസ്നാനം പൂൎണ്ണമെന്നും അപൂൎണ്ണമെന്നും രണ്ടുതരത്തിലുണ്ടു്. സൎവ്വാംഗം ആവി പിടിപ്പിക്കുന്നതു പൂൎണ്ണസ്നാനം. വ

൩൦. ആവികൊണ്ടു കുടം തിങ്ങിയടപ്പുയൊരാതെ പൊങ്ങവേ
വാങ്ങി വച്ചിട്ടു ശേഷിച്ച കുടം വയ്ക്കുകടപ്പിലായ്.
൩൧. ആദ്യമത്തെ മൂന്നുകളവും കട്ടിലിന്റെ ചുവട്ടിലായ്,
കിടന്നാൽ രോഗിതൻപാദം, വയർ, നെഞ്ചിവനേരെയായ്
൩൨. വരും സ്ഥാനങ്ങൾ നോക്കീട്ടു ശരിയായ്ക്കണ്ടു വയ്ക്കണം.
രോഗിയാദ്യം മലർന്നുള്ള നഗ്നനായികിടക്കണം.
൩൩. കട്ടിക്കമ്പിളിയാൽ ദേഹം മൂടണം മുഴുവൻ തഥാ
കട്ടിലിൻ പാർശ്വഭാഗങ്ങൾ തിട്ടമായി മറയ്ക്കണം.
൩൪. കുടങ്ങൾതൻ വായ്കളപ്പം തുറന്നിടുക മൂന്നിലും
ആവിപോരെന്നു തോന്നുമ്പോളാദ്യപാത്രങ്ങൾ വളത്തിടാം.
൩൫. ദേഹത്തിന്റെ പുറംഭാഗം വിയൎത്തുന്നാൽ കമഴ്ന്നിടാം.
അന്നേരം മിച്ചമായ് വച്ച കുടം വാങ്ങീട്ടുടൻ ദ്രുതം
൩൬. വയററിൻ കീഴിലേക്കാക്കം മാററിയായതു വയ്ക്കണം.
ഇതരയ്ക്കാത്താവിയെത്താനായ് തുറക്കണമതക്ഷണം.

യറ്റ്കാൽ, നെഞ്ചു മുതലായി രോഗമുള്ളിടത്തുമാത്രം ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതു അപൂൎണ്ണസ്നാനം. അഥവാ ഭാഗസ്നാനം.

പൂൎണ്ണസ്നാനത്തിന് ആവിയുണ്ടാക്കുവാൻ നാലു കുടം വേണം. ചെമ്പുകുടമായാൽ നന്ന്. മററു ലോഹങ്ങളായാലും തരക്കേടില്ല. മൺകുടം ആവിയുടെ ശക്തികൊണ്ടു പൊട്ടിപ്പോയേക്കും. എല്ലാക്കുടങ്ങളിലും പകുതി വെള്ളം നിറച്ചു വാഴയില വാട്ടി നിഷ്കൎഷയായി അടച്ചുകെട്ടിയ മൂന്നു കുടം അടുപ്പത്തുവച്ചു തിളപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ രോഗിയെ ചൂരലോ കയറോ അകലത്തിൽ വരിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു കട്ടിലിലോ കസേരയിലോ നഗ്നനായി മലർത്തികിടത്തി കട്ടിലിന്റെയോ കസേരയുടെയോ വശങ്ങൾ കൂടി മൂടത്തക്കവണ്ണം ഒരു കട്ടിക്കമ്പിളിയോ കരിമ്പടമോ പുതപ്പോ കൊണ്ടു മൂടുക. പിന്നീടു തിളയ്ക്കൽ ആവി നിറഞ്ഞു അടപ്പു മേല്പോട്ടു പൊന്തുമ്പോൾ കുടം വാങ്ങി ഒന്നു നെഞ്ചിനും മറെറാന്നു വയററിനും വേറൊന്നു പാദത്തിനും അടിയിൽവച്ചു അവയുടെ അടപ്പിൽ ഓരോ ദ്വാരമുണ്ടാക്കി ആവി മേല്പോട്ടു വിടണം. രോഗിയുടെ ഇഷ്ടംപോലെ കുടം കിളത്തി വയ്ക്കുകയോ ദ്വാരം വലുതാക്കുകയോ ചെയ്യണം. മഴ പെയ്യുന്നതുപോലെ വിയർപ്പു രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽനിന്നും കുടങ്ങളിലേക്കു വീണു തുടങ്ങിയാൽ രോഗി കമിഴ്ന്നുകിടക്കട്ടെ. അപ്പോൾ നാലാമത്തെ കുടം അടുപ്പിൽവച്ചു തിളപ്പിച്ചിരിക്കണം. അതു വാങ്ങി വയററിനു കീഴിലുള്ള കുടം മാററി അവിടെ വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ മാററിയെടുത്ത കുടം അടച്ചു വീണ്ടും അടുപ്പിൽ വച്ചു തിളപ്പിച്ചുകൊള്ളണം.

൩൭. മാററിവച്ച കലംവീണ്ടും അടുപ്പത്തേററണം സ്വയം
നാവമകം വാഴയിലയടപ്പാൽ മൂടിയപ്പൊഴേ

൩൮. പാകമായാലെടുത്തിട്ടു നെഞ്ചിന്നടിയിൽ വയ്ക്കണം;
കാലിന്നടിയിൽവയ്ക്കുന്ന കലശം മാററിക്കൊണ്ട കേറം

൩൯. ധർമ്മസ്സ്രുതിയായ് കാലിൽ സംമേളിക്കുന്നുവെങ്കിലോ
ചെമ്മേകാലിലുമിവണ്ണം മേന്മേലാവി പുതയ്ക്കിലാം.

൪൦. ധാരാളം ധാരയായിട്ടു ദേഹമെല്ലാം വിയർക്കിൽ
സത്രഭോജത്രയെ ചൊല്ലീടും നാഭിസ്നാനം നടത്തണം.

൪൧. കുളിർതോന്നുംവരെയ്ക്കാണാക്കുളി ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമേ;
കുളിതീരുമ്പോഴോ മുൻപോ തെളിവെള്ളത്തിനാൽ ദൃഢം

൪൨. ദേഹത്തിൻ ശേഷഭാഗങ്ങളും വേഗത്തിൽ കഴുകീടണം;
നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചെന്നാൽ വ്യായാമാചരണത്തിനാൽ

ആവശ്യമുള്ളപക്ഷം ഒന്നു രണ്ടു പ്രാവശ്യം നെഞ്ചിന്നടിയിലുള്ള കലം മാററി അവിടെ വയ്ക്കണം. സാധാരണ സംഗതികളിൽ കാലിന്റെ കീഴിലെ കലം മാറേറണ്ടതില്ല. എന്നാൽ മററു കാര്യം ഉത്സാഹമായ മഹാരോഗങ്ങളുള്ളപക്ഷം അവിടുത്തെ കലവും മാററി പുതിയകലംവയ്ക്കണം. (40) അകവയവങ്ങളിൽനിന്നും വിയർപ്പു ഒഴുകിത്തുടങ്ങിയാൽ സ്നാനം അവസാനിപ്പിക്കുക. ചിലരുടെ ദേഹത്തിൽ എത്ര നീരാവികൊള്ളിച്ചാലും വിയർപ്പു പൊടിക്കുകയില്ല. അങ്ങിനെയുള്ള രോഗികളെ വിയർക്കുന്നതുവരെ കിടത്തുന്നതു അപകടമാണ്. രോഗിയുടെ ഓജസ്സുനോക്കിവേണം സമയനിർണ്ണയം ചെയ്യേണ്ടതു്. ഓജസ്സുള്ളദേഹമാണെങ്കിൽ പലപ്രാവശ്യമായിട്ടു അകത്തും പുറത്തും ആവികൊള്ളിക്കാം. ഓജസ്സു കുറവാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണസ്നാനത്തിനു മുതിരരുത്. വയറിനോ നെഞ്ചിനോ മററോ അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ കുറെനേരത്തേക്കു ആവികൊള്ളിച്ചാൽമതി. ആവികൊടുക്കുന്നതു ഉഷ്ണിപ്പിക്കുകയാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഉഷ്ണിപ്പിക്കുന്നതിനു പിറകെ കുളിർപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ആവിസ്നാനം ചെയ്താൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉടൻതന്നെ തണുപ്പിക്കുന്ന സ്നാനങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു ചെയ്യണം. നാഭിസ്നാനം ഉദരസ്നാനം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം എന്നെല്ലാം പറയാറുള്ള വയർതിരുമ്മിക്കുളി കുളിർ തോന്നുന്നതുവരെ ചെയ്യുന്നതാണ് ശ്രേഷ്ഠതരമായതു. ദേഹം കുളിർപ്പിക്കുന്നതിനു ഇതിനു തുല്യമായി മററുസ്നാനങ്ങൾ കുറവാണ്.

41—43. നാഭിസ്നാനത്തിനു മുൻപോ അതുകഴിഞ്ഞോ ദേഹമെല്ലാം തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യം. കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിയർപ്പുകളഞ്ഞു ദേഹം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ദേഹം മുഴുവനും ഒന്നിച്ചു ശീതളീകരിക്കുന്നതിനും ആയിട്ടാണ്. ഇങ്ങനെ

൪൩. പുതച്ചുകിടന്നിട്ടോ ദേഹം സ്വല്പം വിയർക്കണം;
ഇതുകൂടി കഴിച്ചാലേ സ്നാനം സമ്പൂർണ്ണമായ്‌വരൂ.

൪൪. ദേഹാംശങ്ങൾ വിയർപ്പിക്കാനൊത്തുമിട്ടതന്നെയാം
ആവിയാൽ രോഗമാത്രത്തിൽ ചേരുംപടി ശയിക്കണം.

൪൫. ഉദരാദികളെമേവേണ്ടൂ തത്ര മറ്റൊക്കെയും സമം
നാഭിസ്നാനമിതിൻ പിമ്പും ചെയ്തുകൊള്ളുക രോഗിയായ്.

൪൬. തലയും, വയറും, നെഞ്ചും, കണ്ണും, കാലുമിങ്ങനെ
പ്രത്യേകമായ് വിയർപ്പിക്കാമന്യാംശങ്ങൾ നീക്കുകിൽ.

൪൭. രോഗസ്ഥാനങ്ങൾ നന്നായ്പ്പോ വേദനാദികൾ പോകുവാൻ
ചൊറിയും, പുണ്ണും, വാതക്കടച്ചിലും, മുഴയും, തഥാ

൪൮. മലബന്ധം, പ്രമേഹാദിയിൽകുരുവും, കടിയും, വ്രണം
ഗ്രഹണീദോഷവും മാറാൻ രോഗസ്ഥാനപ്രമുഖ്യമാം.

൪൯. വേനല്ക്കാലത്തു ചെയ്യേണ്ട സൂര്യസ്നാനം പറഞ്ഞിടാം
പകൽനാലായ് പിരിച്ചിട്ടു രണ്ടാമംശത്തിലാദ്യമായ്.

൫൦. വരുന്നമൂന്നു പാദങ്ങൾ സൗഖ്യം പോലെടുത്തിടാം,
കാററിൽ ലാഘവമില്ലാത്ത ദേശം കണ്ടെടുക്കണം;

൫൧. മണിക്കൂറൊന്നു താൻ വേണം സാധാരണയതെങ്കിലും
തളർച്ചയോ ശിരസ്സിനു നോവോ വല്ല കറക്കമോ

൫൨. കണ്ടുവെന്നാലുടൻതന്നെ സൂര്യസ്നാനം നിറുത്തണം
ക്ഷയകുഷ്ഠങ്ങളും രക്തദോഷവും മുഴയുംഗ്രഹം

സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതു്. പിന്നീടു് കിടന്നോ വ്യായാമം ചെയ്തോ പുതച്ചുകിടന്നോ ദേഹം ചൂടാക്കണം. അപ്പോൾ സ്നാനം പൂർത്തിയായി.

44—46. സാധാരണയായി രോഗ [അപൂർണ്ണ] സ്നാനത്തിന്റെ ആവശ്യമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. ദേഹം മുഴുവനും ഒരേ സമയം വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളവർക്കുപോലും രോഗം കൂടുതലുള്ള ഭാഗം രോഗസ്ഥാനമാണു നല്ലതു്. ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ മതിയും സൂക്ഷിച്ചു ചെയ്യണം. രോഗസ്ഥാനത്തിനു കടം ഒരു മതിയെന്നല്ലാതെ പൂർണ്ണസ്നാനവുമായി ഒരു ഭേദവുമില്ല. തല, മുഖം, കഴുത്തു്, നെഞ്ചു്, വയർ, ഇട, തുടം, കാൽ, പാദം, ഇത്യാദി ഭാഗങ്ങൾ വിയർപ്പിക്കാം.

47—48. രോഗസ്നാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം പറയുന്നു; ചൊറി, വാതക്കുത്തു, പനി, നീരു, മുഴ, മൂത്രതടസ്ഥം, നെഞ്ചുവേദന വയറുവേദന, വായ്‌പുണ്ണു്, മുഴകൾ, ഗർഭസ്ഥിതിന്റെ [illegible], പ്രമേഹങ്ങൾ, ചൊറിച്ചിൽ, വ്രണങ്ങൾ; ഗ്രഹണി മുതലായ പലരോഗങ്ങൾക്കും അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആവി കൊള്ളിച്ചാൽ ശമനമുണ്ടാകും.

49—59. വെയിൽസ്നാനം. (സൂര്യസ്നാനം—ആതപസ്നാനം.)

വെയിലിന്റെ ചൂടും വെളിച്ചവും കൊണ്ടാണു സകല ചെടികളും വളരുന്നതു്. അവ വായുവിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണപ

൩൧. സൂര്യസ്നാനത്തിനാൽ മററും തൽപ്രകാരം കഥിക്കുവൻ.
അരയ്ക്കുവച്ചു കീഴോട്ടുമുരസ്സും രണ്ടുകൈകളും
൩൨. മുണ്ടുകൊണ്ടുമറച്ചിട്ടു, കണ്ണോരമുഖങ്ങളെ
വാഴത്തണ്ടിലയാലോ, നല്ലാവണക്കില, വേപ്പില,
൩൩. മുരിങ്ങ താമരക്കുംതണ്ടിലയെന്നിവ ചാത്തിയോ
മൂടീട്ടുചൊന്നപോൽകാണും സ്ഥലത്തായ് പാസ്സിരിപ്പതിൽ,
൩൪. മലർന്നാദ്യം കിടക്കേണം കമഴ്ന്നും പിന്നെയങ്ങനെ
ഇലയെല്ലാം മൃത്തുപോകം മുൻപേ കിട്ടുവതാകണം.

ങ്ങളെ സൂര്യരശ്മിയുടെ സഹായംകൊണ്ടു് ഇലകളിൽ വച്ചു പാകംചെയ്തുപയോഗിക്കുന്നു. നിലവറകളിലും മററും കിളിച്ചുവരുന്ന ചെടികൾ വിളറിയ മനുഷ്യരെപ്പോലെ 'ചോരയില്ലാതെ'യിരിക്കുന്നതു് സൂര്യരശ്മിയുടേയും വെളിച്ചത്തിന്റെയും അഭാവംകൊണ്ടാണ്. കാഴ്ചബംഗ്ലാവുകളിലെ കൂടുകളിലും മററും വളർത്തപ്പെടുന്ന ജന്തുക്കൾക്ക വേണ്ട ചൊടിയും ശേഷിയും കാണാത്തതിനു കാരണം അവയുടെ ശരീരത്തിൽ സൂര്യരശ്മി തട്ടുവാനിടയാകുന്നില്ലെന്നുള്ളതാണ്. ഇപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ ചെടികൾക്കും ജന്തുക്കൾക്കും ശരിയായ ബലവും ചൊടിയുമുണ്ടാകുന്നതിനു സൂര്യാതപം അനുപേക്ഷണീയമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഇതിനാൽ മനുഷ്യനു സൂര്യരശ്മി എത്രത്തോളം ആവശ്യമെന്നു ഏറെക്കുറെ ഊഹിക്കാവുന്നതാണെല്ലൊ. ചെറുശിശുക്കളെ സ്വല്പനേരം വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നതു് അവരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഫോസ്ഫറസ്സിനെ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സൂര്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിവർദ്ധനയുണ്ടാകുമെന്നു അമേരിക്കയിലെ ഒരു പരീക്ഷണശാലക്കാർ ഈയിടെ പല പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജസ്റ്റ് ആവിസ്നാനത്തിനു പ്രതിക്രിയയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചതാകയാൽ ആതപസ്നാനത്തോടു് അധികം അനുകരിക്കുന്നു. ഇതു ആവിസ്നാനത്തെപ്പോലെ നല്ലതും നിഷ്പ്രയാസം ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്. ആവിസ്നാനം പാടില്ലാത്തവർ ആതപസ്നാനവും ചെയ്യരുതു്. ക്ഷയരോഗികൾക്കും രക്തക്കുറവുള്ളവർക്കും ഇതു പ്രത്യേകം ഉപയുക്തമാണ്. ജലരൂപമായ അനാവശ്യവസ്തു ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ഇതു കൈകണ്ടവിദ്യയാണ്. രക്തയോട്ടം ശരിയായിട്ടില്ലാത്തവർക്കു സൂര്യരശ്മിയുടെ ചെറുചൂടേററാൽ ആ ദോഷം മാറിവരും. വിളർച്ചയ്ക്കു വെളിച്ചവും സൂര്യാതപവും സവിശേഷമാണ്. യാതൊരു രോഗമില്ലാത്തവരും വെയിലേല്ക്കുന്നതു് ആരോഗ്യോത്തേജകമായിരിക്കും.

9 മണിക്കും $11\frac{1}{2}$ മണിക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയമാണ് ഇവിടങ്ങ

൯൫. കമഴ്‌ന്നിട്ടു കിടക്കുമ്പോൾ പൊന്നാവസ്ഥ്യതിരായ്‌വരാ
പിൻഭാഗങ്ങളിലായ് ചേർത്തുപുത്തനാമിലവയ്ക്കണം.

൯൬. മുന്നിലും പിന്നിലും വേറെ പുത്തനാമില ചേർക്കിൽ
ഉണ്ണമുണ്ടാകുമധികം വാടിയാലില ചീത്തയാം.

ടിൽ സൂൎയ്യസ്നാനത്തിന്നു സമുചിതമായിട്ടുള്ളതു്. അസഹ്യമായ ചൂടു പാടില്ല. കിടക്കുന്നതിന്നു കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. (ഒരു വശത്തു കൂടി ഉഷ്ണിപ്പിക്കയും മറുവശത്തു കൂടി തണുപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു് കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലം വേണമെന്നു പറഞ്ഞതു്. കാററുണ്ടെങ്കിൽ വിയർക്കാൻ താമസിക്കയും ചെയ്യും) പായ് വിരിച്ചു കിടക്കുന്നതിന്നു വിരോധമില്ലെന്നു കൂണിയും വെറും നിലത്തു കിടക്കണമെന്നു ജസ്റ്റും പറയുന്നു, ജസ്റ്റിന്റെ അഭിപ്രായത്തിനാണു് കൂടുതൽ സാധുത കല്പിക്കേണ്ടതു്. (കാരണം മേൽ വിസ്തരിക്കുന്നതാണു്.) ഇങ്ങിനെ മലൎന്നു കിടന്ന ശേഷം അരയ്ക്കു കീഴ്‌ഭാഗവും നെഞ്ചും കൈകളും തുണികൊണ്ടും മുഖവും കഴുത്തും വയറും ഇലപ്രായത്തിലുള്ള പച്ചിലകൾ കൊണ്ടും മൂടണം വാഴ, താമര, ആവണക്കു്, വേപ്പു്, മുരിങ്ങ, മുതലായവയുടെ ഇലകൾ കൊള്ളാം. ആദ്യം പറഞ്ഞതു രണ്ടിന്നും ഉപയോഗത്തിന്നു സൌകൎയ്യം കൂടും. വാടിപ്പോയാൽ ഇലകൾ മാറി വയ്ക്കണം. പച്ചിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന രശ്മികൾക്കു പ്രത്യേകം ആരോഗ്യദായകശക്തിയുണ്ടു്. തലയ്ക്കു വെയിൽ കൊള്ളിക്കരുതെന്നു കൂണി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സ്നാനം ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നതിൽ പകുതി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കമിഴ്‌ന്നു കിടക്കണം. അപ്പോൾ തലയ്ക്കു പിറകിലും പിൻകഴുത്തിലും നട്ടുവിന്നും പുത്തനിലകൊണ്ടും അരയ്ക്കു കീഴ്‌ഭാഗവും കൈകളും പുറത്തിന്റെ പകുതിക്കു മേൽ ഭാഗവും വസ്ത്രത്താലും മൂടണം. തുണികൊണ്ടു മൂടാൻ പറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളും ഇലയിട്ടു മൂടുന്നതുകൊണ്ടു തരക്കേടില്ല. വേണ്ടപോലെ വിയൎത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ആവിസ്നാനം ചെയ്താലെന്നപോലെ ഉദരസ്നാനാദികൾ ചെയ്യണം.

ആപാദചൂഡം ചെളിതേച്ചു കൊണ്ടു വെയിൽ കൊള്ളുന്ന സമ്പ്രദായമുണ്ടു്. അതിനെപ്പററി രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കും. ദേഹം മറയ്ക്കാതെ നേരിട്ടു സൂൎയ്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതിന്നു വിരോധമില്ല. പക്ഷെ മററു വിധത്തിൽ പരിചയം വന്നിട്ടേ ഇങ്ങിനെ ചെയ്യാവൂ. നല്ല പരിചയം വന്നാൽ തലയ്ക്കു വെയിലേല്ക്കുന്നതിന്നും തരക്കേടില്ല. സ്നാനത്തിന്നു കിടക്കുമ്പോൾ പിത്തരോഗികൾക്കും അശക്തരോഗികൾക്കും തലകറക്കമോ തളൎച്ചയോ വരാം. അങ്ങിനെ വന്നാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തണലിൽ നീങ്ങികിടക്കണം, തളൎച്ച മാറിയാൽ വീണ്ടും വെയിലേല്ക്കാം. ക്ഷീണത്തിൽ ഭയമുള്ളവർ അപ്പോൾ തന്നെ സ്നാനം നിൎത്തുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

൬൯. നല്ലപോലെവിയർത്തെന്നാൽ നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം;
മറുകാര്യങ്ങളും പൂർണ്ണാഖ്യമെന്നസ്നാനേവിധിച്ചപോൽ.

൭൦. ലെമ്മസ്നാനം പ്രഥമമാം സൂര്യസ്നാനം ദ്വിതീയമാം
ജലവും സൂര്യനും ചേർന്നാൽ സകലംപൂർണ്ണമായ്‌വരും.

൭൧. മലപൂർണ്ണങ്ങളായുള്ള വസ്ത്രജാലങ്ങളെയങ്ങിനെ
മാറിമാറിജ്ജലം സൂര്യൻ രണ്ടിലും ചേർത്തുവെക്കിലോ

൭൨. നിർമ്മലത്വം ലഭിക്കുന്ന വസ്ത്രവും ലോകസമ്മതം
ഇതുപോലെയാണ മറ്റുള്ള വസ്തുക്കളുടെ കാര്യവും.

൭൩. ശ്ലേഷ്മമേദസ്സാം മലം പൂണ്ടമെയ്യും തോയാതപങ്ങളിൽ
മേൽപ്രകാരം സ്ഫുടംചെയ്താൽ ശുദ്ധതാ പരിപൂർണ്ണമാം.

൭൪. സൂര്യനും ജലവും ചേർന്നാൽ സർവ്വസസ്യം തഴച്ചിടും
വെള്ളംമാത്രം കൊടുത്തെന്നാൽ വേണ്ടപോലെ വളർന്നിടാ.

൭൫. സൂര്യപ്രകാശസ്പർശത്തിൻ സഹായം മാത്രമേകുകിൽ
സസ്യങ്ങളെല്ലാം നിയതം കരിഞ്ഞേറ്റംനശിച്ചുപോം.

൭൬. ശ്ലേഷ്മമേദസ്സിളകിപ്പോട്ടും സൂര്യസ്പർശം ലഭിക്കുകിൽ
ഇതാണവെയിലേറെറന്നാൽ ക്ഷീണം തലകറക്കവും.

൭൭. തളർച്ചമറവുമുണ്ടാകാൻ കാരണം നല്ലതീർച്ചയായ്;
അരോഗ്യമുള്ളോരെയതിനിവയൊന്നുമുളച്ചിടാ.

൭൮. രക്ഷയില്ലാതിരിക്കുന്ന തലയിൽ സൂര്യരശ്മികൾ
തട്ടിയാൽ പല രോഗങ്ങളും വന്നുകേറുമസംശയം.

൭൯. വസ്ത്രാദികൊണ്ടുമൂടീട്ടു സൂര്യരശ്മികളേൽക്കുകിൽ
രോമകൂപങ്ങളും നന്നായ്ത്തുറന്നീടും ധരിക്കണം.

൮൦. നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചിടാൻ വാവട്ടം ചെറുതാ പരന്നതാം
മറുപാത്രമതോ വെള്ളംകൊണ്ടു നന്നായ് നിറയ്ക്കണം.

60...63. രവിസ്നാനത്തിനോടും ഒഴുക്കത്തിൽ അനാവശ്യസാധനം ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ജലസ്നാനം പര്യാപ്തമല്ലാഴികയാണെന്ന് ഇത് ഞങ്ങളുടേതന്ന പറഞ്ഞത്.

വെള്ളവും വെയിലും ചേർന്നാൽ ശുദ്ധീകരണം പൂർണ്ണമാകുന്നു. ചെളിപുരണ്ട തുണി വെള്ളത്തിൽ നനച്ചും വെയിൽ കൊള്ളിക്കയും ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതു അതിന്റെ ശുചീകരണത്തിനു അത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നു. ഇതു പോലെയാണ് ശ്ലേഷ്മമേദസ്സു കളഞ്ഞ ദേഹത്തിന്റെ സ്ഥിതിയും.

70...84. നാഭിസ്നാനം, ശരീരസ്നാനം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം എ

൧൫. ചാരുവാനുമിരിക്കാനും സാധനംവച്ചു വേണംപോൽ
ഇരുന്നാൽപൊക്കിളോളംതാൻവെള്ളംപാത്രത്തിൽനിൽക്കണം

൧൬. അത്രയ്ക്കു വെള്ളമാകാവൂ കാലും ദേഹവും നനയ്ക്കൊലാ
കാൽക്കിത്തുണ്ടോ മറവുകട്ടിത്തുണിയോ കൊണ്ടുമെല്ലവേ

൧൭. നാഭിതൻ കീഴിലെഭാഗം കീഴ്പോട്ടേക്കതിരുമ്മണം
നാഭിക്കും നെഞ്ചിനും മധ്യത്തുള്ളിടത്തു വിലങ്ങനെയും.

൧൮. ദേഹം നന്നായ് തണുത്തെന്നു തോന്നുന്ന സമയംവരെ
തിരുമ്മണം നിറുത്താതെ പിന്നെയങ്ങെഴുന്നേൽക്കണം.

൧൯. വ്യായാമാദികളാൽ ദേഹം സ്വല്പമൊന്നുവിയർക്കണം
നാഭിസ്നാനംതനിച്ചായും ചെയ്യാമതിസുഖംവരും.

൨൦. സർവ്വരോഗഹരംദിവ്യം ബലവീര്യസുഖപ്രദം
ദീർഘായുസ്സുമത്യന്തം നിത്യംശീലിക്കിലിക്കുളി.

൨൧. സർവ്വരോഗത്തിലും ചെയ്യാം നാഭിസ്നാനം കഥിച്ചപോൽ
രാജയക്ഷ്മാവിലീസ്നാനം ചെയ്യേണ്ടും മട്ടുകേൾക്കണം.

ന്നെല്ലാം പറയുന്ന Abdominal hip bath എപ്രകാരം! ഇനി പറയുന്നു.

ഇതിന് ഒരു പാത്രമുണ്ടായിരിക്കുന്നതു നന്നു. കോഴിമുട്ട പോലെ ദീർഘവൃത്താകൃതിയിൽ ചെമ്പു കൊണ്ടു തീർത്ത പാത്രമാണു സമുചിതമായിട്ടുള്ളതു്. (മറ്റു ലോഹങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു സൌകര്യക്കൂടുതലുള്ളതു കൊണ്ടാണു ചെമ്പ് എന്നു പറഞ്ഞതു്. മറ്റു ലോഹങ്ങളോ മരമോ ഉപയോഗിക്കാം.) പാത്രത്തിന്റെ വക്കു സ്വല്പം ചരിച്ചു വച്ചിരുന്നാൽ ചാരിയിരിക്കാൻ കൊള്ളാം. ചിലപ്പോൾ കഴുത്തോളം വെള്ളം വച്ചു കുളിക്കേണ്ടിവരാവുന്നതിനാൽ ആഴം ഒരു മാതിരി വേണം. 16 ഇഞ്ച് ആഴവും 30 ഇഞ്ച് നീളവും 24 ഇഞ്ച് വീതിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി സ്നാനവും എടുക്കാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാസ്നാനങ്ങൾക്കൊക്കെ തണുത്ത പച്ചവെള്ളം തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. വെള്ളം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻകൂട്ടി മൺകുടങ്ങളിൽ കോരിവയ്ക്കുന്നതു കൊള്ളാം. പാത്രത്തിൽ കോരിവച്ച ജലത്തിലെ സ്നാനം ചെയ്യാവൂ എന്നില്ല. വെയിൽ തട്ടുന്നതും ശുദ്ധജലം നിറഞ്ഞതുമായ ആറുകളിലൊ കുളങ്ങളിലോ അരുവികളിലൊ ഇരുന്നു ഈ സ്നാനം എടുക്കുന്നതു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാണു്. ദേഹത്തിലെ ഉഷ്ണം കളഞ്ഞു, കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിനു ചൂടു വരാതിരിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധവായു ഉള്ളിടത്തിരുന്നു കാറ്റും വെളിച്ചവും അനുഭവിക്കുന്നതിനും കഴിവുള്ളതാണു് ഈ വിധം സ്നാനത്തിനു ഫലാധിക്യം വർദ്ധിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.

വ്യ. സ്നാനത്തിനായിരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളംതോളോളമാകണം
മറവുകാര്യങ്ങൾക്കുമൻപൊന്നു മട്ടിൽതന്നെയുമാകണം.

ൻ. ആരോഗ്യത്തെവളർപ്പാനും സ്ഥിരമാക്കാനുമീവിധം
സിദ്ധമാംവിദ്യമറ്റൊന്നു കാണ്മാൻസാധിക്കയില്ലെടോ

വ്വം. നാഭിസ്നാനത്തിനും പിന്നെ 'ജലസ്പർശ'ത്തിനും തഥാ
ജലംശീതതരംവേണം ഫലംപൂർണ്ണമിവിക്കുവാൻ.

വ്വ.ഫ. ജലംശീതളമായ്ത്തീരാൻ കാച്ചോത്താൻമൺകലങ്ങളിൽ
കോരിവച്ചാകിലോപോരും പ്രയാസമൊട്ടുമില്ലിതിൽ

വ്വ.വ. സ്നാനപാത്രത്തെയുണ്ടാക്കാം മണ്ഡ്യാകൃതിയിലുത്തമം
ലോഹത്താൽതീർക്കണം, നീണ്ടവക്കരണ്ടുംപരത്തണം.

മേല്പറഞ്ഞവിധമുള്ള പാത്രത്തിലോ മറ്റോ പൊക്കിൾവരെ വരത്തക്കവണ്ണം വെള്ളം ഒഴിച്ചിട്ട കാല്പുറത്തു വച്ചുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മുതൽ കീഴോട്ടുള്ളഭാഗങ്ങളും പൊക്കിൾ മുതൽ മേലോട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങളും നനയരുതു്. അനന്തരം പരുപരുത്ത തുണിക്കഷണം കൊണ്ടു (ഖദർ തുണി, കാക്കിത്തുണി, ചാക്കിൻ തുണ്ടു് ഇവയിലേതായാലും മതി) വയറു തിരുമ്മണം. തിരുമ്മലിന്റെ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റി കൂണി അത്ര വിശദമായൊന്നും പറയുന്നില്ല. പൊക്കിളിന്റെമേൽഭാഗം വിലങ്ങത്തിലും കീഴ്ഭാഗം കീഴോട്ടും തിരുമ്മണമെന്ന അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു. പൊക്കിളിന്റെ മേൽ ഭാഗം തിരുമ്മുന്നതിൽ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരുണ്ടു്. വൻകുടൽ ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കു പോകാൻ വിലങ്ങുന്ന പൊക്കിളിന്റെ മേൽവശത്തു വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു ഒരു പക്ഷക്കാർ. ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു മറ്റൊരു കൂട്ടർ, ഇങ്ങിനെ തിരുമ്മുന്നതു ഒന്നിനൊന്നു് എതിരായതുകൊണ്ടു ഫലം പൂജ്യമെന്നു മറുകക്ഷികൾ, ഇങ്ങിനെയൊന്നുമല്ല മാംസപേശികളുടെ കിടപ്പനുസരിച്ചു പൊക്കിളിന്റെ മേൽവശം തന്നെ നാലായിത്തിരിച്ചിട്ടു പ്രത്യേകം തിരുമ്മണമെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരും ഉണ്ടു്. എങ്ങിനെയായാലും തിരുമ്മിയാൽ അത്ഭുത ഫലം കിട്ടുമെന്നു ഇനിയൊരു കൂട്ടർ വാദിക്കുന്നു. മലബന്ധരോഗം കലശലായുള്ളവർ ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെ വലത്തുനിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മുന്നതാണു് നല്ലതു്. മറ്റുള്ളവർ രണ്ടാമതോ മൂന്നാമതോ പറഞ്ഞ വിധം ചെയ്യാം. ഓരോ തവണയും തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കണം. പൊക്കിളിന്റെ കീഴ്ഭാഗം നടുക്കും രണ്ടു വശങ്ങളിലും നേരെ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണം.

സ്നാനത്തിനു ആകപ്പാടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ അധികം ഭാഗവും അനാവശ്യസാധനം അധികം

വൃബ., മരംകൊണ്ടുംചെമ്പുമായി സ്നാനപാത്രമതേവിധം
ചെമ്പിനാൽതീർത്തപാത്രം താനൊന്നാംസ്ഥാനത്തുനില്പതു്.

തണ്ടിയിരിക്കാനിടയുള്ള അടിവയർ തിരുമ്മുന്നതിനുപയോഗിക്കണം. ആകെ സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു മേൽ വയറും രണ്ടുഭാഗം അടിവയറും തിരുമ്മുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സാധാരണയായി ഇത്തരം സ്നാനങ്ങളെല്ലാം ശരീരം കുളിരുന്നതുവരെയാണു ചെയ്യേണ്ടതു്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്കു് നാലഞ്ചു മണിക്കൂർ വരെയിരുന്നാലും കുളിരു തോന്നാറില്ല. അതുകൊണ്ടു അരമണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം ഇത്തരം തന്നെ നാഭിസ്നാനം എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അതിനു മുൻപു കുളിരുന്നു എങ്കിൽ അപ്പോൾ എഴുന്നേല്ക്കാം. അപ്പോൾ തന്നെ ദേഹമാസകലം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങിയോ കുളിക്കാം. കുളിച്ചു കയറിയാൽ, വെയിലത്തു നടക്കുക, വിറകു കീറുക, കിളയ്ക്കുക, കസർത്തുകൾ മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്തു ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ചൂടു വരുത്തണം. ചില പുസ്തകങ്ങളിൽ വ്യായാമം ചെയ്തശേഷം കുളിക്കാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതു നന്നല്ല. കുളി തണുപ്പിക്കുന്നതാണു്. നാഭിസ്നാനം കൊണ്ടു തണുത്തിരുന്ന ദേഹം വ്യായാമംകൊണ്ടു ചൂടു വരുത്തിയ ശേഷം വീണ്ടും തണുപ്പിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണു്. വിയർത്തൊലിക്കത്തക്കവണ്ണവും കുളി അത്യാവശ്യമായിത്തോന്നത്തക്കവണ്ണവും അത്ര കടുത്ത വ്യായാമം ആവശ്യമില്ല. സ്നാനവും വ്യായാമവും കഴിഞ്ഞു കുറേനേരം വിശ്രമിക്കാതെ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്. വെള്ളം കുടിക്കുകപോലും അരുതു്. വ്യായാമത്തിനു മുൻപു് ദേഹം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ എന്തു തന്നെ കഴിച്ചാലും അതു പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കയില്ല. സ്നാനാനന്തരം വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണു്. ആവിസ്നാനത്തിനു ശേഷം അത്യാവശ്യമായി ചെയ്യേണ്ട നാഭിസ്നാനം അല്ലാത്തപ്പോഴും ചെയ്യാം. കലശലായ ക്ഷീണമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റാൽ ഉടൻ ദേഹമാസകലം കഴുകാതെ ചൂടു വരാനായി പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം.

അനാവശ്യ സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാൽ വരാനിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെപ്പോലും തടയുന്നതിനു നാഭിസ്നാനത്തിനു കഴിയുന്നു. ദുർമ്മേദഃകേന്ദ്രമായ ഉദരത്തെ മർദ്ദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മറ്റൊരു ശീതീകരണ സ്നാനത്തിനും ദുർമ്മേദസ്സംഹാരത്തിൽ ഇത്രത്തോളം സാമർത്ഥ്യം കാണുകയില്ല.

ശ്വാസകോശം സംബന്ധിച്ച ക്ഷയം മുട്ടൽ മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ആ അവയവം തണുക്കുന്നവണ്ണം ഇരുന്നു സ്നാനം ചെയ്യുന്നതു നന്നായിരിക്കും. അതായതു അവർ പൊക്കിൾവരെയെന്നുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ കണക്കു മാറി തോൾവരെയെന്നാക്കണം. മറ്റൊന്നും വ്യത്യാസപ്പെടുത്തേണ്ട.

൭൪. ഘർമ്മസ്നാനാദികൾക്കുള്ള സാമഗ്രികളശേഷവും
കടയിൽകിട്ടിടുംവാങ്ങാൻ പ്രയാസംചെറുതെന്നിയേ

൭൫. ജലസ്പർശാഖ്യമാംസ്നാനം തൻവിധത്തെക്കഥിക്കുവൻ
വാപ്പോചെമ്പോസ്നാനപാത്രം താനോനീരാൽനിറയ്ക്കണം.

൭൬. ഇരിയ്ക്കാൻവയ്ക്കണംപീഠം; തന്മേൽഭാഗമൊരല്പവും
നനയാത്തവിധംമാത്രം ശീതവെള്ളമൊഴിക്കണം.

൭൭. ആസനത്തിങ്കലേറീട്ടു കാൽരണ്ടുംനനയാതെതാൻ
വെള്ളത്തിൻവെളിയിൽ ചേർത്തിട്ടാസ്ഥയോടുമിരിക്കണം.

൭൮. സ്ത്രീക്കുംപുരുഷനും തുല്യമിത്രയുംഭാഗമെപ്പൊഴും
ശിഷ്ടംഭേദപ്പെട്ടും,ചൊല്ലാം പുരുഷൻ കാര്യമാദ്യമായ്.

൭൯. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു ലിംഗാഗ്രത്വക്കമെല്ലവേ
വലിച്ചിട്ടഥലിംഗാഗ്രം മറച്ചിട്ടശരിക്കുടൻ

൮൦. ത്വഗഗ്രത്തെയിടംകൈതന്നംഗുഷ്ഠംകൊണ്ടുമെല്ലവേ
ചൂണ്ടാണിയോമദ്ധ്യമയോ ചേർത്തുകൂട്ടിപ്പിടിക്കണം

൮൧. ഇപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ളതൊലിവെള്ളത്തിൽമുക്കണം
വലങ്കയ്യാൽകോമളമാംതുണിതന്നാലെ തുണ്ടിനാൽ

കാലിൽ കൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം വളരെ മന്ദമാകകൊണ്ടു കാൽ കോച്ചുമെന്നു വിചാരിച്ചാണു മുട്ടും കീഴ്വശവും നനയ്ക്കരുതെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നതു്. കാൽകോച്ചുമെന്നു ഭയമുള്ളപക്ഷം ആ ഭാഗം രോമകമ്പിളികൊണ്ടു മൂടാൻ ക്രീനി വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉള്ളംകാൽ ചെളുക്കിച്ചപോലെ തൊലിയിളകിപ്പോകുക, വ്രണപ്പെടുക, വെടിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ പാദങ്ങൾ നനച്ചിരുന്നു നാഭിസ്നാനംചെയ്യുന്നതു ഗുണകരമായി കാണപ്പെടുന്നു.

85—106. ജലസ്പർശം, ശേഫപ്രമാർജ്ജനം, ഉപവേശസ്നാനം, ഇത്യാദിനാമധേയങ്ങളുള്ള Sitz bath വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതുരണ്ടുവിധത്തിലാകാം. വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നും, കരയ്ക്കിരുന്നും, പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും ഈ സ്നാനം വ്യത്യസ്തരീതിയിലാണു്. പുരുഷൻ ചെയ്യേണ്ടരീതിപറയുന്നു. സ്നാനപാത്രത്തിൽ നിറയെ തണുത്തവെള്ളമൊഴിക്കുക. വെള്ളത്തിനു അല്പം മുകളിൽ പൊങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതിനകത്തു ഒരു പീഠം വച്ചിട്ടു കാൽ വെളിയിലിട്ടുകൊണ്ടു അതിന്റെ വക്കിനോടടുത്തിരിക്കുക. ഒന്നുരണ്ടു പറയിൽ കുറയാതെ വെള്ളം കൊള്ളുന്ന ഒരു പാത്രം നിറച്ചു വെള്ളമൊഴിച്ചു ഏകദേശം പാത്രത്തോളം പൊക്കമുള്ള പീഠം അടുപ്പിച്ചിട്ടു അതിന്മേലിരുന്നാലും മതി. പിന്നീടു ലിംഗത്തിന്റെ അഗ്രത്തെ തൊലിവലിച്ചുനീട്ടി മാംസഭാഗത്തിന്റെ വെളിക്കുകൊണ്ടുവന്നു. ഇടത്തുകയ്യുടെ ചൂ

൯൨. മേൽപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ള ചർമ്മാഗ്രംമാത്രമങ്ങനെ
നിവൃത്താതെതല്ലോളേണ മനാഴികയെങ്കിലും

൯൩. ആകാമൊരുമണിക്കൂറു മതിൽകൂടുതൽനേരവും
രോഗസ്ഥിതിക്കുചേരുന്ന മട്ടിലീസ്നാനമുത്തമം.

൯൪. മൂത്രാശയാദിസംബന്ധിരോഗത്തിൽപൂർണ്ണമായ്ഫലം
സിദ്ധിക്കും വാതസംബന്ധിരോഗവർഗ്ഗത്തിലുംതഥാ.

൯൫. വായുമുട്ടലണഞ്ഞെന്നാ ലിതുപോലൊരുവിദ്യയും
പെട്ടെന്നുഫലമേകുന്നമട്ടില്ലുർവ്വിയിലെങ്ങുമേ.

൯൬. ഓജസ്സിൻവൃദ്ധിയുണ്ടാകും ഷണ്ഡതചംതീർത്തുകാത്തിടും
ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനംനീക്കും ധ്വജത്തിൻബലമേറ്റിടും

൯൭. വാജീകരണശാസ്ത്രങ്ങളിസ്നാനത്തോടുതോറ്റുപോം
മുഷ്ടിമൈഥുനദുഷ്ടിലും കത്തിക്കൊള്ളുന്നകാമവും,

൯൮. മലംപോക്കുംപിന്നെ മൂത്രമൊഴിവുംഗറ്റുരോഗവും
മാറാനിതിൽപരംസിദ്ധവിദ്യയില്ലൊന്നുമൂഴിയിൽ

൯൯. നിത്യംശീലിച്ചുവെന്നാകിൽ മഹാമാരികളൊന്നുമേ
തീണ്ടുകില്ലുള്ളധൈര്യം താനാരോഗ്യം ഹസ്തസംസ്ഥമാം.

൧൦൦. ജലസ്പർശവുമന്നാളിസ്നാനവുംപതിവാക്കുകിൽ
ഗുരുരോഗതയുമായുസ്സും ഹസ്താമലകമായ്വരും

൧൦൧. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു പെണ്ണാകിലതുകൈകളാൽ
മുണ്ടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കീട്ടു യോനിതൻ വെളിയിൽപ്പെടും.

ണ്ടാണിയുടേയും നടുവിരലിന്റേയും ഇടയ്ക്കു തൊലിയുടെ അറ്റം കടന്നു കിടക്കത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ കടന്നുകിടക്കുന്ന അറ്റം വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിടിച്ചിട്ടു മറുകൈയിലായ തുണികൊണ്ടു തൊലിയുടെ അഗ്രഭാഗം മാത്രം കീഴ്പോട്ടുതിരുമ്മണം.

സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെയിരുന്നിട്ടു നേരിയമുണ്ടു വെള്ളത്തിൽമുക്കിയിട്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും മേല്പോട്ടുതിരുമ്മണം. ചിലമലയാളപുസ്തകങ്ങളിൽ കീഴ്പോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു പറഞ്ഞുകാണുന്നു. മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജമയിൽ മേല്പോട്ടോ കീഴ്പോട്ടോ തിരുമ്മേണ്ടതെന്നു വ്യക്തമായിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്നാൽ അതിൽ "ഓരോതവണ തിരുമ്മുമ്പോഴും കഴിയുന്നിടത്തോളം വെള്ളം മേല്പോട്ടുകൊണ്ടുവരണം" എന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കൂടുതൽ സൗകര്യം പ്രമാണിച്ചു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

൧൦൨. ഭാഗങ്ങളമൂട്ടുവായ് മെല്ലെ മേല്പോട്ടേക്കുതലോടണം
മുണ്ടിൽകൊള്ളുന്നവെള്ളത്തെ മുഴുവൻകൊണ്ടുചെയ്യണം.

൧൦൩. മറ്റുകാര്യങ്ങളെല്ലാം മുമ്പാണങ്ങൾക്കുപറഞ്ഞപോൽ;
വാന്ധ്യാർത്തവം, ഗർഭപാത്രത്തെ ബാധിക്കുന്നരോഗങ്ങളും;

൧൦൪. ആർത്തവത്തിന്റെയാധിക്യം, ന്യൂനത്വം, കാലദൈർഘ്യവും
കാലശീഘ്രതയെന്നല്ലതീയായതുമാകവെ.

൧൦൫. ജലസ്പർശാഖ്യമാംസ്നാനംശമിപ്പിക്കുമസംശയം
ഗർഭകാലത്തുശീലിച്ചാൽ പ്രസവംസുഖമായ്‌വരും.

൧൦൬. ജലസ്പർശം, ജലംസ്റ്റൂളിൻമീതെമൂന്നുവിരൽക്കിട
പൊക്കിനിർത്തീട്ടുമാം ശേഷം മുൻചൊല്ലിയവിധത്തിലും

൧൦൭. രോഗംതീർന്നശമിപ്പിച്ചും, ശസ്ത്രച്ഛേദത്തെയറവുമെ
മതംമൂലം മുറിച്ചിട്ടും ചർമ്മാഗ്രംനഷ്ടമായ്‌വരാം.

൧൦൮. ചർമ്മാഗ്രമീവിധംപോയാൽ ജലസ്പർശംനടത്തുവാൻ
സ്റ്റൂളിൻമീതെജലംവേണം മൂന്നിഞ്ചിൽകുറയാതെയായ്

൧൦൯. ആവിധംവെച്ചവെള്ളത്തിൽ ചെന്നിരുന്നുപതുക്കവേ
തുണികൊണ്ടുതലോടേണം താഴെച്ചൊല്ലുംസ്ഥലങ്ങളെ

അരവരെ വെള്ളത്തിൽ കാലു വെളിക്കു വച്ചുകൊണ്ടു ഇറങ്ങിയിരുന്നും ജലസ്പർശസ്നാനം എടുക്കാം. ഈ സ്നാനം സാധാരണ അരമണിക്കൂർനേരം എടുത്താൽ മതി. വേണമെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറോ അതിൽ കൂടുതൽ സമയമോ ഈ സ്നാനം ചെയ്യാം. മസൂരിപ്പനി ഇൻഫ്ലുവൻസാ, മലമ്പനി, തുള്ളപ്പനി, വാതപ്പനി ഇത്യാദി എല്ലാതരം പനിയിലും ജലസ്പർശസ്നാനം ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഇടയിട്ടു 10-20 മിനിട്ടുവീതം ചെയ്താൽ ശമനം കിട്ടും. വായുമുട്ടൽവരുമ്പോൾ ഈ സ്നാനം ചെയ്താൽ അതു വേഗത്തിൽ മാറും. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം, ധാതുക്ഷയം, അതികാമം മുതലായവക്കു ഇതു ഒന്നാംതരം ചികിത്സയാണ്. മൂത്രമൊഴിവു, ചലം പോക, ആർത്തവത്തിന്റെ ആധിക്യവും കുറവും, ആർത്തവകാലം നീണ്ടും അടുത്തും വരിക മുതലായ രോഗങ്ങളെ പെട്ടെന്നു ഭേദമാക്കും. ഗർഭകാലത്തു ഇതു ശീലിച്ചാൽ പ്രസവാരിഷ്ടയുണ്ടാകയില്ല. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുള്ള കാലത്തു ഇതു ദിവസവും ചെയ്താൽ രോഗം പകരാനിടയില്ല.

108—110. ലിംഗാഗ്രത്തിലെ തൊലിയില്ലാത്തവർ ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യേണ്ട വിധം പറയുന്നു. മുൻ പറഞ്ഞ വിധം വച്ചുന്ന പീഠത്തിനു മീതെ മൂന്നിഞ്ചിൽ കുറയാതെ—അരവരെയാകാം, വെള്ളമുണ്ടായിരിക്കണം. അതിലിരുന്നു അഗ്രചർമ്മത്തിനു പകരം വൃഷണത്തിനും ഗുദത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിന്റെ ച

൧൧൦. അണ്ഡങ്ങൾക്കും ഗുദത്തിന്നുമിടയ്ക്കുള്ളൊരു പ്രദേശവും
നട്ടെല്ലിൻചുവടുംതന്നെ തടകേണ്ടുന്നതോർക്കണം.

൧൧൧. ചർമ്മാഗ്രഹീനരായോർക്കീ ജലസ്പർശാന്തരംവരും
പക്ഷേഫലത്തിൽ വ്യത്യാസംകണ്ടേക്കാമല്പമല്പമായ്

൧൧൨. പൊതുവായ്പറയുന്നാകിൽ സ്ത്രീകളെല്ലാമൊരേവിധം
ആർത്തവത്തിന്റെനാൾമൂന്നും സ്നാനമാകെനിവൃത്തണം

൧൧൩. ഇച്ചികിത്സതുടങ്ങുമ്പോൾ കണ്ടേക്കാംപലലക്ഷണം
മേദോനാശത്തിനാൽ വണ്ണം തീരെയില്ലാതെയായ്‌വരാം

൧൧൪. പരോക്ഷരോഗമോരോന്നും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുവന്നിടാം.
ഔഷധത്താൽമയക്കിട്ടു വച്ചിരുന്നവയുംതഥാ

൧൧൫. പരുവുംചൊറിയുംപിന്നെ ച്ചിരങ്ങുംവന്നുവെന്നുമാം
ധാരാളമായ്മലംകെട്ട ദുർഗ്ഗന്ധംചേർന്നുപോകയും

൧൧൬. വയററിളക്കമുണ്ടായും വന്നേക്കാംചിലവേളയിൽ
സ്വേദമേററംനിറഞ്ഞേക്കാം മൂത്രംധാരാളമായ്‌വരാം.

൧൧൭. മൂത്രംചൂടേററമേറീട്ടും രക്തത്തിൻനിറമേറിയും
പോകുമ്പോൾ നോവുതോന്നിച്ചും ചിലപ്പോളുളവായിടാം

൧൧൮. രോഗങ്ങളീവിധംകണ്ടാൽ ചികിത്സയിതുതാൻമതി
ജലസ്പർശം പലപ്പോഴും ചെയ്യുകിൽശാന്തമായ്‌വരും.

വട്ടം (കൈകൊണ്ടു) തടവണം. പകുതി സമയം വീതം ഓരോന്നിനും എടുക്കാം. മുൻവശം മേലോട്ടു തടവുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

112. സ്ത്രീകൾ തീണ്ടാരികാലത്തു ജലസ്പർശമെന്നല്ല യാതൊരു വിധ സ്നാനങ്ങളും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ അത്യധികമായ രക്തം പോകയുള്ള പക്ഷം ജലസ്പർശം ചെയ്യുന്നതു നല്ലതാണു്.

114. പരോക്ഷം-മറഞ്ഞു നില്ക്കുന്നതു്. ഔഷധ....തഥാ-ഔഷധം രോഗത്തെ നശിപ്പിക്കയല്ല അതിന്റെ ശക്തി തല്ക്കാലത്തേക്കു കുറച്ചു് മയക്കിയിടുകയാണു്. ദേഹത്തിനു ചൈതന്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അപ്പോൾ രോഗം ഇളകുകയും ചെയ്യും.

116. സ്വേദം-വിയർപ്പ്.

118. ജല....ശാന്തമായ്‌വരും-അങ്ങിനെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം-രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു-ജലസ്പർശം എടുത്താൽ പൊങ്ങുന്ന രോഗം മാറും.

൧൧൯. രോഗത്തിന്റെയിളക്കത്തെ കണ്ടാൽഭക്ഷണമൊട്ടുമേ
കഴിക്കൊല്ലാജലംമാത്രം പാനംചെയ്തുവസിക്കണം.

൧൨൦. ശുദ്ധവായുനിറഞ്ഞീടും പ്രദേശത്തുകിടക്കണം
അഞ്ചാറുനാഴികയ്ക്കൊരോ ജലസ്പർശംനടത്തണം

൧൨൧. ജലസ്പർശംകഴിഞ്ഞാകിൽ പുതച്ചങ്ങുകിടക്കണം
ദേഹത്തിൽചൂടുവേണ്ടുംപോൽ വരുംവേളവരയ്ക്കുമേ

൧൨൨. ആവിസ്നാനങ്ങളുംമറ്റും ചിലപ്പോൾവേണ്ടതായ്‌വരും
സൂര്യരശ്മികളാവുംപോൽ ഏൽക്കുന്നതുവിശിഷ്ടമാം.

൧൨൩. രോഗങ്ങളിളകുംനേരത്തുണ്ടാകൊല്ലപരിഭ്രമം
ശാന്തമാനസരായ്ത്തീർന്നും തുടർന്നാലിച്ചികിത്സയേ,

൧൨൪. വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാകും സംശയംവേണ്ടലേശവും
അനേകംപേരിതേമട്ടിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെനേടിനാർ
(യുഗ്മകം)

൧൨൫. രോഗങ്ങളിളകുന്നാകിൽ ചികിത്സയുടലേറ്റതായ്
ചിന്തിച്ചധികസന്തോഷം പൂണ്ടുവീണ്ടും നടത്തണം.

൧൨൬. ജലസ്പർശവുമാ നാഭിസ്നാനവും ദിവസംപ്രതി
രോഗസ്ഥിതിക്കുയോജിച്ച മട്ടിൽചെയ്യാം യഥേഷ്ടമായ്

൧൨൭. ഒന്നോ രണ്ടോ പിന്നെനാലോ ആറോതവണ വീതവും
സ്നാനത്തിൽ കാലദൈർഘ്യത്തെ നീട്ടിയും ചെയ്യുകന്വഹം

---

119. "രോഗമുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിഷമാകുന്നു." എന്നത്രെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ മതം.

123—124. ശമനകരമായ രോഗാധിക്യം കണ്ടു ഭയപ്പെടാതെ പ്രകൃതി ചികിത്സ തന്നെ തുടരേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനു തക്ക ധൈര്യമില്ലാത്തവർക്കു ഇതിന്റെ മഹത്തായ ഫലം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അപ്രകാരം ധൈര്യം അവലംബിച്ചിട്ടുള്ള അനേകർക്കു രോഗനരകത്തിൽ നിന്നു കരേറാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആ ഘട്ടത്തിൽ ധൈര്യഹീനരായി ഇതര വൈദ്യന്മാരെ ആശ്രയിക്കുന്നവരാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു അപകീർത്തി വലിച്ചു വയ്ക്കുന്നതു്.

125. ചികിത്സ പിടിക്കുമ്പോൾ രോഗം ഇളകുമെന്നു മറ്റു പലവൈദ്യശാഖക്കാരും പറയാറുണ്ട്.

126—127. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിനനുസരിച്ചു ജലസ്പർശനാഭിസ്നാനങ്ങളുടെ സമയദൈർഘ്യവും എണ്ണവും കൂട്ടാം.

൱൩൰൮ ഉള്ളിൽപ്പഴുപ്പധാരാളം വന്നുകേറിക്കിടക്കുകിൽ
ജലസ്പർശത്താലൊട്ടുന്ന തൊലി താൻറയുടക്കലായ്

൱൩൰൯ പൊട്ടിപ്പഴുത്തൊലിച്ചേക്കാം ചിലകാലത്തു നിർഭരം
ഉള്ളിലുള്ളപഴുപ്പെല്ലാം വേറെവഴി ഗമിക്കുകിൽ

൱൪൰. പൊട്ടലിവണ്ണമുണ്ടാകയില്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയം
പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ടും വിധിചൊല്ലുവൻ.

൱൪൰൧. ജലസ്പർശം കോമളത്വം കൂട്ടമുണ്ടാൽ നടത്തണം
എന്നല്ല മുണ്ടുനന്നായി നനച്ചിട്ടുമടക്കണം.

൱൪൰൨. ഇതിട്ടുകെട്ടണം പൊട്ടൽപെട്ട ദിക്കിലനന്തരം
കമ്പിളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടാ കെട്ടിട്ടു മൂടുക നല്ലപോൽ.

൱൪൰൩. തീവ്രവേദന വന്നെന്നാൽ ജലം കെട്ടിലൊഴിക്കണം;
ഈവിധം ചെയ്യുവെന്നാകിൽപ്പൊട്ടൽ പെട്ടെന്നുമാറിടും.

൱൪൰൪. അത്യന്തതീവ്രരോഗത്തിൽ സ്നാനം സൂക്ഷിച്ചുചെയ്യണം
സ്നാനങ്ങളഖിലം തീരെ സ്വല്പകാലംനിവൃത്തണം.

൱൪൰൫. ശ്രദ്ധയോടല്പമായിട്ടു ചെയ്യേണ്ടും കാലവും വരും
തീരെവർജ്ജിച്ചിടേണ്ടുന്ന കാലം കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ.

൱൪൰൬. നല്ലപാണ്ഡിത്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ സാധ്യമായ് വരൂ
ദീർഘകാലപ്രയത്നത്തിൻ ഫലം പാണ്ഡിത്യമോർക്കണം.

൱൪൰൭. പാണ്ഡിത്യം പൂർണ്ണമായിട്ടേ മഹാരോഗചികിത്സകം
കർത്തുംശക്യമാവാനൊത്തൊറ്റ പിശകാമല്ലയെങ്കിലോ.

131—133. നനച്ചതുണി രണ്ടുമൂന്നു മടക്കിട്ടുകെട്ടി അതിൻെറ മുകളിൽ കമ്പിളിത്തുണി വച്ചു കെട്ടണം. വല്യതായ വേദന തോന്നുന്നപക്ഷം വെള്ളം മുറ്റും പകൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. നനച്ച തുണിവച്ചു കെട്ടുന്നതിനുപകരം നല്ല ചെളി കുഴച്ചുതേച്ചാലും മതി. ഉണങ്ങുമ്പോൾ കഴുകിക്കളഞ്ഞു പുതൻ ചെളിയിടണം.

134—149. ഗുഹ്യരോഗത്തെ പ്രസ്നം അതികലശലായാൽ ജലസ്പർശം നിൎത്തിവയ്ക്കേണ്ടതായും വരും. ചിലപ്പോൾ സ്നാനത്തിൻെറ സമയം കുറച്ചാൽ മതിയായിരിക്കും. ഇതിൻെറ സൂക്ഷ്മം കണ്ടുപിടിക്കാൻ നല്ല പാണ്ഡിത്യം വേണം. വളരെ രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചും അതിന്നിടയിൽ വന്നുകൂടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾക്കു പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിച്ചും മറ്റും പലവിധത്തിൽ പരിചയം സിദ്ധിച്ചെങ്കിലേ പാണ്ഡിത്യമുണ്ടായി എന്നു വിചാരിക്കാൻ പാടുള്ളു. അങ്ങിനെയുള്ളവർ മാത്രമെ (138-139 പദ്യങ്ങളിൽ പറയുന്ന മതിരി) മഹാരോഗങ്ങൾ മാറ്റാൻ ഒരുമ്പെടാവൂ. ക്ഷേമനക്രമവും

൧൨൮. അസ്ഥിസ്രാവം, ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, മൂത്രകൃച്ഛ്റം, മഹോദരം,
രാജയക്ഷ്മാ, വാപസ്മാരം, ഘോരകാസം, ഭഗന്ദരം.

൧൨൯. ഭ്രാന്തും പ്രമേഹവുംമററും മഹാരോഗങ്ങളാകയാൽ
ഇവമാററാൻ വൈദ്യന്മാരിലിരുന്നോൎക്കേ കഴിഞ്ഞിട്ടു.

൧൩൦. സ്നാനം ഭക്ഷണമീരണ്ടും കൊണ്ടുനിശ്ശേഷരോഗവും
തീൎച്ചയായിട്ടുശമിപ്പിക്കാമേതുകാലത്തിലാകിലും.

൧൩൧. എല്ലാരോഗിയിലും രോഗമില്ലാതാക്കാനസാദ്ധ്യമാം
ദഹനം ശരിയാക്കാനായ് സാധിച്ചാൽ സാദ്ധ്യമായ്‌വരും.

൧൩൨. ശരീരരജസ്സു് നിശ്ശേഷം നശിച്ചെങ്കിലസാദ്ധ്യമാം;
വേണ്ടപോലെ സഹായിച്ചാൽ സ്വന്തംജോലികളൊക്കെയും

൧൩൩. ചെയ്യാനവൎക്കശക്തിയുള്ളോരുദേഹത്തിൽ സൎവ്വരോഗവും
ഉക്തസ്നാനങ്ങളാൽ നൂനം വ്യക്തമായിട്ടുമാററിടാം.

൧൩൪. വേണ്ടപോൽസ്നാനവും ഭക്ഷ്യക്രമവുംകൊണ്ടുമാത്രമായ്
ദഹനംശരിയാകാത്ത രോഗിമാരുടെയാമയം.

൧൩൫. വേറൊരൗഷധങ്ങളാനാരാലും സാദ്ധ്യമാസ്സരാം
പാരമാശ്വാസവും ശാന്തിസാരവും വന്നുചേൎന്നിടും.

൧൩൬. രോഗനിൎണ്ണയസൂത്രത്തിൽ ചൊന്നതങ്ങളൊക്കെയും
ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിച്ചാൽ ദീൎഘകാലശ്രമത്തിനാൽ

൧൩൭. സുസാദ്ധ്യം, സാദ്ധ്യവും, പിന്നെ കൃച്ഛ്റസാദ്ധ്യമസാദ്ധ്യവും
ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യവുമിത്യാദി കാണുവാൻ ശക്തികൈവരും.

സ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറുമെങ്കിലും എല്ലാ രോഗികളേയും സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ അസാദ്ധ്യമാണു്. ദഹനം പൂൎണ്ണമാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ഏതു രോഗിയുടെ രോഗവും മാറാം. രജസ്സു നശിച്ചവന്റെ രോഗം മാറുകയില്ല. ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു സ്വന്തം ജോലികൾ നിൎവ്വഹിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ സ്നാനങ്ങൾ കൊണ്ടു ദുഷ്ട് ബഹിഷ്കരിച്ചു സൎവ്വ രോഗവും മാറാം. ദഹനം ശരിയാകാത്ത പക്ഷം പൂൎണ്ണ സുഖം കിട്ടുകയില്ല. എന്നാൽ വളരെ ആശ്വാസവും രോഗത്തിനു കുറവും ഉണ്ടാകും. രോഗനിൎണ്ണയാദ്ധ്യായത്തിൽ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ചു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചാൽ നിഷ്പ്രയാസം ഭേദമാകുന്നതും ക്രമേണ ഭേദമാകുന്നതും പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാകുന്നതും ഭേദമാകാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാകുന്നതുമായ കേസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ രോഗസ്ഥിതി കണ്ടുപിടിക്കാൻ പഠിച്ചശേഷമേ ചികിത്സ തുടങ്ങാവൂ. വേറെ അറിവുകൂ

൧൪൮. ഈ വിധം വേണ്ട പാണ്ഡിത്യം സമ്പാദിക്കണമാദ്യമായ്
പിന്നീട്ടു മാത്രമേയാകൂ ചികിത്സോദ്യമമേവനും.

൧൪൯. അപൂർണ്ണജ്ഞാനദോഷങ്ങളസംഖ്യങ്ങളും ധരിക്കണം;
തൻമൂലം ശാസ്ത്രദുഷ്കീർത്തി ജീവഹാനികളുമേർപ്പെടും.

൧൫൦. തീപ്പൊള്ളൽ, മുറിവും പിന്നെ വിഷമേറ്റുന്ന ജീവികൾ
കടിച്ചും കൊത്തിയും കൊമ്പാലിറുക്കീട്ടും ഭവിപ്പതാം.

൧൫൧. വല്ലായ്മ കളയാൻ ചൊല്ലാം സൂത്രമിഗ്ഗ്രന്ഥസമ്മതം
തീപ്പൊള്ളലുളവായെന്നാൽ പൊള്ളിയഭാഗമപ്പൊഴേ

൧൫൨. വെള്ളത്തിനടിയിൽ താഴ്ത്തി വെച്ചുകൊള്ളണമിങ്ങനെ
ചൂടും വേദനയും തീരുംനേരത്തോളം പിടിക്കണം.

൧൫൩. താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ചു വയ്ക്കുമ്പോൾ കൂടും നൊമ്പരമെങ്കിലും
സ്വല്പനേരം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ പോകും വേദന നിർണ്ണയം.

൧൫൪. ഒഴുക്കുള്ള ജലം കിട്ടാൻ മാർഗ്ഗമുണ്ടെങ്കിലുത്തമം
ഇല്ലെങ്കിലുടനേ കിട്ടും വെള്ളം കൊള്ളിക്കണം ദൃഢം.

൧൫൫. ഏറ്റവും വേദന നീക്കീട്ടു ശീലക്കഷണമാദരാൽ
നനച്ചിട്ടു പലവട്ടം മടക്കിയതിനെത്തദാ

൧൫൬. പൊള്ളലേശിയഭാഗത്തു ശരിയായ് നോക്കിവയ്ക്കണം
പൊള്ളലിന്നിരുഭാഗത്തു മേരോയിതു കിടക്കണം.

൧൫൭. അതുമട്ടിലതുവച്ചിട്ടു പിന്നീടതിനുമീതെയായ്
കമ്പിളിത്തുണിയും ചേർത്തുകെട്ടണം നോവുകൂടുകിൽ.

൧൫൮. കെട്ടിന്മീതെതണുപ്പുള്ള വെള്ളംവീഴ്ത്തുകതൽക്ഷണം
ഏറ്റവുംവേദനകൂടുന്നനേരത്തെല്ലാമൊഴിക്കണം.

൧൫൯. നാഭിസ്ഥാനം ജലസ്പർശമിവ ചെയ്യിട്ടക്ഷണം
ലഘുവായിട്ടു ചെയ്യുന്നാൽ പൊള്ളലെല്ലാം പറന്നുപോം.

ടാതെ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അനവധി തരക്കേടുകൾ വരുത്തും. ഇത്തരം പണ്ഡിതമ്മന്യന്മാർ പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിനു ദുഷ്കീർത്തിയും അനവധി രോഗികൾക്കു ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കും.

150. വിഷമേറ്റുന്ന ജീവികൾ-പാമ്പ്, തേള്, പഴുതാര, കടന്നൽ മുതലായവ.

155—158. കട്ടിയുള്ള തുണി മൂന്നോ നാലോ മടക്കി നനച്ചു കെട്ടിയശേഷം പുറത്തു കമ്പിളിത്തുണി കെട്ടണം. തുണി പൊള്ളിയ ഭാഗം കവിഞ്ഞു നാലുപാടും കൂടുതൽ കിടക്കണം. വേദന കൂടുതലുള്ള പക്ഷം മുറയ്ക്കു വെള്ളം പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.

൧൬൦. മുറിഞ്ഞാലുടനേ ചോരനിറുത്തും ക്രിയചെയ്യണം;
അതിന്ന മേൽപ്രകാരത്തിൽ തുണിബന്ധിക്കണംക്ഷണം.

൧൬൧. പിന്നീടാകെക്കെട്ട വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുമാറാക്കിവയ്ക്കണം
ഏവംവേദനമാറുന്നനേരത്തോളമിരിക്കണം.

൧൬൨. എന്നാൽ വേദനമാറീടാൻ ചിലപ്പോൾചെറുകൂടുതൽ
നേരംവേണ്ടിവരും ക്ലിപ്താത്രനേരം പിടിക്കണം.

൧൬൩. പൊള്ളലിൽ കെട്ടുവാനാദ്യം വെള്ളത്തിൽത്താഴ്ത്തിവയ്ക്കണം
മുറിവിൽക്കെട്ട കെട്ടീട്ടുവേണം വെള്ളത്തിൽമുക്കുവാൻ.

൧൬൪. ശേഷംകാര്യങ്ങൾ രണ്ടിന്നും തുല്യമാണെന്ധരിക്കണം
ഒഴുക്കുള്ള ജലംതന്നെ രണ്ടുകാര്യത്തിനുംഉത്തമം

൧൬൫. മുറിഞ്ഞോ പൊള്ളിയോ ദോഷമുണ്ടാം ഭാഗത്തെയിങ്ങനെ
ജലത്തിൽ താഴ്ത്തുവാൻ മാർഗ്ഗമില്ലാത്തൊരിടമാവുകിൽ

൧൬൬. തണുത്തജലമാഭാഗത്തുടനേതന്നെ വീഴ്ത്തണം
മറ്റുകാര്യങ്ങൾ മുൻചൊന്ന മട്ടിലും ചെയ്തുകൊള്ളണം.

൧൬൭. പാമ്പുതേൾപ്പട്ടിയിത്യാദിവിഷമേറുന്ന ജന്തുവിൻ
കടിയേറ്റാകിലും ചെയ്യാം മേൽചൊന്ന പടിയെങ്കിലും

൧൬൮. മർമ്മസ്ഥാനം വിശേഷിച്ചും കടിപറ്റിയതാകിലും
മെയ്മേൽ മുഴുവനും ചെല്ലാൽ ക്ഷിപ്രം വിഷമകന്നുപോം.

൧൬൯. മർമ്മസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാകിൽ നാഭിസ്ഥാനം കഴിക്കണം;
സൂര്യസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാലും നാഭിസ്ഥാനം കഴിക്കണം.

൧൭൦ നാഭിസ്ഥാനം കഴിക്കേണ്ടെന്നാൽ സോപദ്രമല്പം വരുത്തുവാൻ
വിഷബാധകളിൽ സൂര്യരശ്മിയേൽക്കുക മുഖ്യമാം.

160—166. തീ പൊള്ളിയാലുടനെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി പിടിക്കയും അതിന്ന സൌകര്യമില്ലാത്തിടമാണെങ്കിൽ ധാര കോരുകയൊ ചെയ്തു കെട്ടിയാൽ മതി. എന്നാൽ മുറിവാണെങ്കിൽ മുമ്പെ കെട്ടിയശേഷം മേൽപ്രകാരം ചെയ്യണം. എന്നാലും ചോര നില്ക്കാതെവന്നാൽ ചെളി കുട്ടിയിൽ വെച്ചുകെട്ടണം. രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ വെള്ളത്തേക്കാൾ ചെളിക്ക ശക്തി കൂടുതലുണ്ട്.

167—173. തേൾപ്പട്ടി പാമ്പ് മുതലായ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാലും മേൽപ്രകാരം തുണി ചുറ്റി കെട്ടുകയൊ ചെളി ഇടുകയൊ ചെയ്യണം. കഴുത്തിന്ന കീഴ്ഭാഗം മുഴുവൻ ഉടനെ മണ്ണിന്നടിയിൽ കുഴിച്ചിടുന്നത് ഏറ്റം നന്ന്. ഇങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊണ്ടു ആവി തയ്യാറാക്കിയശേഷം കഴുത്തു കയറ്റി കടി പറ്റിയ ഭാഗത്തു ആവി

൧൭൧. വെയിലത്തു നടന്നിട്ടോ വ്യായാമം ചെയ്തതിനാലെയോ
വിയൎപ്പല്പം വരുത്തേണ്ട കാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവെയ്ക്കണം.

൧൭൨. വിഷബാധകളുണ്ടായാൽ ഭക്ഷണം ലഘുവാക്കണം
വേവിക്കാത്തൊരു ധാന്യത്തെക്കൊടുക്കാം നൽപഴങ്ങളും.

൧൭൩. ദാഹം വരുകിലോ നൽകാം ശുദ്ധശീതജലം സദാ
ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം മറ്റുള്ളവയൊഴിക്കണം.

൧൭൪. തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ, പൊള്ളലിൻവിധം
ചികിത്സ ചെയ്യുവെന്നാകിൽ ശാന്തമാം ശങ്കയെന്നിയെ

൧൭൫. പൊള്ളലും മുറിവും ക്ഷ്വേളബാധയും വരികിൽ ദ്രുതം
ആരോഗ്യം പൂൎണ്ണമാണെങ്കിൽ ശീഘ്രമായതു ശാന്തമാം.

൧൭൬. ദുൎമ്മേദസ്സു നിറഞ്ഞാകിൽ ദീൎഘകാലശ്രമത്തിനാൽ
മാത്രമേ ശമനം കിട്ടൂ രോഗകാൎയ്യവുമീവിധം.

൧൭൭. വരും രോഗങ്ങളോരോന്നും കൊല്ലുമെന്നുള്ള പേടിയെ
തീരെ ദൂരെ ത്യജിച്ചാലേ പൂൎണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചിടൂ.

൧൭൮. എത്രയാവൎത്തിയോരോരോ രോഗം കേറിത്തകൎക്കിലും
ചാകാതെ കാണ്മതുണ്ടല്ലോ പലരേയും പലപ്പൊഴും.

൧൭൯. രോഗം വരുന്നതാം നേരമതെല്ലാം ചാകുന്നുവെങ്കിലോ
ലോകത്തിൽ കാണ്മതിന്നായിട്ടുണ്ടാകില്ലിന്നൊരാളെയും.

൧൮൦. ഒരേവീട്ടിലൊരേ രോഗം കൊല്ലുന്നു ചിലരെക്ഷണം
മറ്റുള്ളവരെയൊന്നും സാധിക്കുന്നില്ല കൊല്ലുവാൻ.

൧൮൧. ഒരാളെക്കൊന്ന രോഗത്തെ ചികിത്സിച്ചോരു വൈദ്യനെ
തന്നെയാണന്യനാരോഗം വരുമ്പോഴും വിളിപ്പതു്.

കൊടുക്കണം. ദേഹം മുഴുവനും വിയൎപ്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. പിന്നീടു നാഡിസ്നാനം ചെയ്തശേഷം ചൂടു വരുത്താൻ വെയിൽ ഉള്ളിടത്തു നിന്നുകൊണ്ടു വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു് ഉത്തമം. മറ്റു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായാലെന്നപോലെ ഇതിനും ഉപവാസം നന്നു്. അല്ലെങ്കിൽ ലഘുവായ ആഹാരവും ശുദ്ധജലവും കരിക്കിൻവെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പു് ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായും വൎജ്ജിക്കണം. വിഷബാധ നീങ്ങിയാൽ സാധാരണപോലെ വേവിച്ച സാധനങ്ങൾ കഴിക്കാം.

തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ പൊള്ളലിനും മുറിവിനും പറഞ്ഞ ചികിത്സ മതി. വിയൎപ്പിക്കുകയും ആവാം.

175. ക്ഷ്വേളം=വിഷം. ശീഘ്രം=വേഗം.

181—183. ഒരു വൈദ്യൻ ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിച്ചു

൧൮൨. എന്നിട്ടുംഭേദമാകാവും മരിക്കാവുംപലപ്പോഴും
ഉണ്ടെന്നുനമിതേവക്കും കണ്ടുബോധ്യമതെങ്കിലും

൧൮൩. ഈച്ചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിട്ടൊററരോഗിമരിക്കുകിൽ
ചികിത്സയെദ്ദുഷിക്കാനായെല്ലാരും ചാടിയോടുമേ.

൧൮൪. ഡാക്ടർസംഘമൊട്ടുക്കും വൈദ്യവർഗ്ഗവുമങ്ങിനെ
അസാദ്ധ്യമെന്നുറച്ചിട്ടു തള്ളിയാരോഗിയാകിലും,

൧൮൫. ഈച്ചികിത്സനടത്തീട്ടു ഗുണംകിട്ടാതെകാൺകിലൊ
ചികിത്സയെദ്ദുഷിക്കാതെയിരിക്കില്ലൊരുകാലവും
(യുഗ്മം)

൧൮൬. രോഗിക്കോവൈദ്യനോചെററുംജ്ഞാനമില്ലിച്ചികിത്സയിൽ
എങ്കിലുംകുററമെല്ലാരും ചികിത്സക്കേപറഞ്ഞിടും.

൧൮൭. ദേഹംസംശുദ്ധിചെയ്യാനായ് ദൈവ്യംവേലയെരോഗമായ്
കാണുന്നിതജ്ഞാനത്താലെ ഭീരുതപൂണ്ടുലോകരും

൧൮൮. രോഗംവരുന്നനേരത്തു സന്തോഷംകൊണ്ടുശാന്തിയെ
മനസ്സിനുവരുത്തേണം സർവ്വരും സർവ്വകാലവും

ഭേദപ്പെടാതെ മരിച്ചുപോയാലും മറെറാരാൾക്ക് അതേരോഗം വന്നാൽ ആ വൈദ്യനെ വിളിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദമാകുയും മരിക്കുയും ചെയ്യാറുമുണ്ട്. അതിനൊന്നിനും ആർക്കും പരാതിയില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു രോഗി മരിച്ചുപോയി എന്നു വരുകിൽ ചികിത്സയെത്തന്നെ കുററംപറയാൻ തയാറാകുന്നവർ അനവധിയാണ്. മററു ചികിത്സികന്മാരുകൊന്നാലും ആയുസ്സില്ലാഞ്ഞിട്ടെന്നു സമാധാനിക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സയാകുന്ന സരളശീല രോഗിയെ യമപാശത്തിൽനിന്നു മോചിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ അതിൻെറ നേരെ ചന്ദ്രഹാസവുമായി പുറപ്പെടുകയും!!

184—185. ഡാക്ടറന്മാരും വൈദ്യന്മാരുമെല്ലാം ഒരുപോലെ ആയുസ്സററതായി വിധിച്ചു ഉപേക്ഷിച്ച രോഗിയാണെങ്കിലും പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു ഉടനെ രോഗം മാറിയില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയെ കുററം പറയാൻ ആളുകൾ തയ്യാറാവുന്നു. ഇതെത്ര കഷ്ടം! പല രോഗികളും മറെറല്ലാ വൈദ്യന്മാരും തള്ളിയശേഷം 'അവസാനകയ്യായി' ഒന്നു പരീക്ഷിക്കാനാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ ഇടപെടുന്നതും.

186- പ്രകൃതിചികിത്സയേക്കുറിച്ചു യാതൊരു ഗന്ധവുമില്ലാത്ത 'വൈദ്യന്മാർ' ഇത്തരം രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുക പലയിടത്തും കണ്ടുവരുന്നതാണ്. അതിൽ വരുന്ന അപകടത്തിനും പ്രകൃതിചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിനുതന്നെ അപരാധം!

187—189 ജീവചൈതന്യം ദേഹത്തിലുള്ള ദുഷ്ട് പുറത്തു കളയാനായി ചെയ്യുന്ന പരിശ്രമത്തിൻെറ ഫലമാണ് രോഗമെന്ന

൧൮൯. ചിന്തകൊണ്ടുശരീരത്തിൽ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾ വന്നിടും
പേടിച്ചാൽപകരുംരോഗം, വ്യസനംരോഗമേററിടും

൧൯൦. വിശ്വാസംകൊണ്ടുരോഗത്തെ പാടേഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ
സാധിക്കുന്നുണ്ടുവൈദ്യത്തിൻ ശാഖയൊന്നിന്നിതന്യമായ്

൧൯൧. രോഗംനിസ്സാരമെന്നുള്ള ബോധംദേഹത്തിനേററവും
വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുമസംശയം

൧൯൨. മനസ്സിന്നുശരീരത്തിൽ യൌവ്വനം സ്ഥായിയാക്കുവാൻ
അതുപോൽ മൃതിമാററാനും ശക്തിയുണ്ടെന്നുവാസ്തവം

൧൯൩. ഡാക്ടർവർഗ്ഗക്കുവേണ്ടുംപോൽ ബോധ്യമാക്കിയസംഭവം
ഈയിടയ്ക്കുണ്ടുധാരാളം യൂറോപ്യൻപട്ടണങ്ങളിൽ
(യുഗ്മം)

൧൯൪. മനസ്സിൻെറമഹത്വത്തെ പ്പണ്ടേകണ്ടൃഷിപുംഗവർ
മനോനിഗ്രഹസിദ്ധിക്കും വഴിനേടിക്കൃതാർത്ഥരായ്

൧൯൫. മനസ്സിദ്ധിലഭിച്ചെന്നാലുണ്ടാകുന്നാഗുണങ്ങളെ
വർണ്ണിക്കും ശാസ്ത്രവും തീർത്തുതന്നിട്ടുണ്ടുനമുക്കവർ.

൧൯൬. എന്നിട്ടും കഷ്ടമേകഷ്ടം! നാമൊട്ടും ശ്രദ്ധവച്ചതോ
ശ്രമിച്ചുനോക്കിടുകയോ ചെയ്യാതെ വലയുന്നഹോ.

റിഞ്ഞു ഭയം കൂടാതെ സമാധാന സന്തോഷങ്ങളോടുകൂടെയിരിക്കണം. ഭയം കൊണ്ടു പല രോഗങ്ങളും പകരുമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം പലർക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കാനിടയുണ്ടു്. വ്യസനം കൊണ്ടു് പെട്ടെന്നു് വാർദ്ധക്യംപോലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി പല അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

190—191 വിശ്വാസംകൊണ്ടു മാത്രം സകല രോഗങ്ങളും മാറാമെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടു്. രോഗം സാരമില്ലെന്നുള്ള വിചാരം തന്നെ രോഗഹാനിക്കു് കൈകണ്ട ഒരു വൈദ്യമാണു്. രോഗത്തിൻെറ കാഠിന്യത്തെപ്പററി രോഗിയോടു് നേരിട്ടു പറയരുതു് എന്നു പറയുന്നതും ഇതുകൊണ്ടാണു്.

192–193. യൂറോപ്പിൽ മനോബലംകൊണ്ടു വൃദ്ധന്മാർ യൌവ്വനക്കാരായി തീർന്നിട്ടുള്ളതായി അടുത്തകാലത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ചില സംഭവങ്ങൾ ഡാക്ടർ ശിരോമണികളെ അത്ഭുതപരതന്ത്രരാക്കിയിട്ടുണ്ടു്. മരണത്തിനേക്കൂടി അതിശയിക്കാൻ മനസ്സിനു ശേഷിയുണ്ടത്രെ!

194—204. ഈ വക സംഗതികൾ വളരെക്കാലം മുമ്പുതന്നെ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ള നമ്മുടെ പുരാതന ഋഷീശ്വരന്മാർ നമുക്കുവേണ്ടി മനോനിഗ്രഹാദികൾക്കുള്ള വഴികൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

൧൯൭. ആൎയ്യർഷിമാർമതം പുത്തൻപരിഷ്കാരികളൊട്ടുമേ
മാനിക്കില്ലതുകൊണ്ടല്ലോ ദീനങ്ങളം നിറയുന്നതും

൧൯൮. ഗുണദോഷങ്ങളെച്ചെറ്റും വിവേചിച്ചുധരിക്കുവാൻ
ശക്തിയില്ലാതെയാകുന്നീപ്പരിഷ്കാരവിപൽഭ്രമം.

൧൯൯. ഏറ്റനേകൻപറഞ്ഞെന്നു കേട്ടാലേതൊരബദ്ധവും
പരിഷ്കാരികൾ കൈക്കൊള്ളം ഭക്ത്യാദരപുരസ്സരം.

൨൦൦. യുക്തിയുക്തമതാകുകിൽ ബാലൻചൊന്നാലുമപ്പൊഴേ
സ്വീകരിക്കണമെന്നാണു വസിഷ്ഠമുനി ചൊന്നതും

൨൦൧. ബ്രഹ്മാവുതന്നെ ചൊന്നാലും യുക്തിയില്ലാത്ത സംഗതി
സ്വീകരിക്കാതെ തള്ളാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നിതാ മുനി.

൨൦൨. യുക്തിയാമുരകല്ലിങ്കൽ നല്ലപോലെ യുരച്ചതിൽ
മാറററിഞ്ഞിട്ടു മാത്രം താൻ കൈക്കൊള്ളാമേതുതത്ത്വവും

൨൦൩. യുക്തിക്കു ചേൎന്നുവെന്നാലും നന്നായനുഭവത്തിനും
യോജിച്ചു കണ്ടുവെന്നാകിൽ മാത്രം സ്വീകാൎയ്യമഞ്ജസം.

൨൦൪. പാശ്ചാത്യ ശാസ്ത്രതത്ത്വങ്ങളോരോന്നിൻ വൎണ്ണപ്പകൎച്ചപോൽ
മാറിമാറി മറിഞ്ഞീടും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ബോദ്ധ്യമാം

൨൦൫. എം. ഡി. ബിരുദകാരരെ വന്നുചേൎന്നതു കാരണം.
ഇച്ചികിത്സയിലും യന്ത്രം മരുന്നും കടത്തിയേററിനാർ

൨൦൬. ഇച്ചികിത്സാനഭസ്സിൻെറ ദിവാകര നിശാകരർ
ക്രൂണിജസ്റ്റിവർ രണ്ടാളും തൂകും കിരണധോരണി,

൨൦൭. രോഗാന്ധകാര പൂരത്തെ ദ്ദൂരെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞുടൻ
ആരോഗ്യകാന്തിയുണ്ടാക്കി ലോകമാകെ വിളക്കിടും.

നാമാകട്ടെ ഒരൊന്നും അറിയാതെയും ഗൌനിക്കാതെയും നിസ്സാരവും അൎത്ഥശൂന്യവുമായ പാശ്ചാത്യ പരിഷ്കാരഭ്രമത്തിൽ പെട്ടു വലയുന്നു. ഇതിൽ കവിയ്ക്കുള്ള വ്യസനാധിക്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ നിന്നു സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ടു.

205. എം. ഡി. മുതലായ ബിരുദകളുള്ള ഡാക്ടറന്മാർ പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ ഏൎപ്പെട്ടതോടുകൂടി ഇതിലും മരുന്നും മററും കടത്തിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

206—207. പ്രകൃതിചികിത്സയാകുന്ന ആകാശത്തിലെ സൂൎയ്യചന്ദ്രന്മാരായ ക്രൂണിയും ജസ്റ്റും ഒഴുക്കുന്ന രശ്മിസമൂഹം തന്നെ രോഗതമസ്സിനെ ദൂരെത്തള്ളി എന്നെന്നും ലോകം വിളക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരിൽ ക്രൂണിയും ജസ്റ്റുമാണു പ്രധാനികൾ എന്നു ഭാവം.

൨൦൮. പുത്തൻ തത്വങ്ങളോരോന്നിൻ കഥ കേട്ടാൽ ഭ്രമിക്കൊലാ
മുൻചൊന്നപോലുരച്ചിട്ടു മാററു നോക്കി ഗ്രഹിക്കണം

൨൦൯. വാനരത്തിന്റെ താരുണ്യം നൽകുന്നൊരു രസായനം
ബലാലപഹരിക്കാനായ് കൊല്ലുന്നുണ്ടവയെ നരൻ

൨൧൦. ഈ വിധം കപിതാരുണ്യം ജീവനോടപഹരിച്ചതും
യൌവ്വനം വൃദ്ധനേകീടാൻ കുത്തിവെക്കുന്നിതിയ്യിടെ

൨൧൧. ഏററം വിലപിടിപ്പുള്ളി കുത്തിവെപ്പിന്റെ വിത്തവും
കെട്ടിവച്ചിട്ടു കാത്തീടും വൃദ്ധരെത്രയബദ്ധരാം.

൨൧൨. കൂലിക്കാരുടെ രക്തത്തെ യൂററിവാററിയെടുത്തതാം
വിത്തമദ്യത്തിൽ മുങ്ങുന്നീ വൃദ്ധരീ വിധമാവണം.

൨൧൩. വിത്തപ്രവാഹ വേഗത്തിൽ മുങ്ങുമാരോഗ്യമെങ്ങുമേ
പരിഷ്കാര വിഷജ്വാലയെത്തിയാലുള്ളു ചത്തുപോം.

൨൧൪. വാനരൻ നരനേക്കാളും ശക്തിയുക്തികൾ ചേർന്നവൻ
ആയിരുന്നാകിലീവണ്ണം സാധിപ്പാനെളുതാകുമോ?

൨൧൫. കുരങ്ങിൻ കുലമററെന്നാൽ ശക്തിയില്ലാ നരന്റെയും
താരുണ്യമീവിധം ശക്തർ ഭ്രമിച്ചേക്കാം ഹരിക്കുവാൻ.

൨൧൬. ഇന്നീക്കൃത്രിമ താരുണ്യം സ്ഥായിയായിട്ടു നില്ക്കുമോ
എന്നുപോലും പരീക്ഷിക്കാൻ ക്ഷമയില്ലൊരു വൃദ്ധനും.

൨൧൭. പുത്തനായുള്ളൊരിത്തത്വം സർവ്വവാനരമാരകം
യന്ത്രമാത്സര്യനാമത്തിൽ വന്നുചേർന്നു കഷ്ടമാം.

209—212. കുരങ്ങന്മാരിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന 'യൌവ്വനരസായനം' (Elixir of youth) കുത്തിവച്ചു വൃദ്ധന്മാർക്കു യൌവ്വനം കൊടുക്കാമെന്നുപറഞ്ഞു ഡാക്ടർമാർ അങ്ങിനെ ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടു്. ധാരാളം പണം ചിലവാക്കി അനേകം വൃദ്ധന്മാർ ഈ അബദ്ധത്തിൽ പെടുന്നുമുണ്ടു്. കൂലിക്കാർക്കു ശരിയായ ശമ്പളം കൊടുക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുത്തി പണം സമ്പാദിക്കുന്ന വൃദ്ധകോടീശ്വരന്മാർക്കു ഇങ്ങിനെതന്നെ അബദ്ധം പററണം.

213. ധനം വർദ്ധിക്കുന്തോറും ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചുകാണുന്നു. അതോടുകൂടെ പരിഷ്കാരം കൂടി എത്തുമ്പോൾ ആരോഗ്യം തീരെ നശിക്കുന്നു.

215. കുരങ്ങുകൾ തീർന്നുപോയാൽ ഈ 'രസായനം' എടുക്കാൻ അഗതികളായ മനുഷ്യരേയും പിടികൂടിയെന്നുവരാം.

217. സർവ്വ വാനരമാരകം—എല്ലാ കുരങ്ങന്മാരെയും നശിപ്പിക്കുന്നതു് (218) ഇറച്ചിക്കൊതിയന്മാർ കൂടി ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്ന കുരങ്ങിന്റെ ക്രൂരനായ പണ്ഡിതനത്രെ കാലനായി വന്നിരിക്കുന്നതു്!

൨൧൮. മാംസാശിയുമശിക്കാതെ തള്ളിയൊരു കരങ്ങിനും
കാലൻസ്സന്നിധിക്കാലം ചണ്ഡനായൊരു പണ്ഡിതൻ.

൨൧൯. സ്നേഹത്താലും വിലയ്ക്കായും തൻ ചോര തനിയേ നരൻ
കൊടുക്കുന്നെന്നു കേൾക്കുന്നുണ്ടിക്കാലം പല വട്ടവും

൨൨൦. ഒരുഭാഗത്തെ മാംസത്തെച്ചെത്തി മറ്റൊരിടത്തതും
വെച്ചു തയ്ച്ചു മഹൽകീർത്തി പ്രാപിക്കുംഡാക്ടരെത്രയാം.

൨൨൧. ആയിരം വത്സരം നീളുംചെക്കനായുസ്സിനീയിടെ
വിദ്യയുണ്ടെന്നു താൻ കണ്ടുവെന്നു ഘോഷിപ്പതുണ്ടൊരാൾ

൨൨൨. ഈവിധം കേട്ട പെട്ടെന്നു ചാടിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ
ഫലം കണ്ടേ വിശ്വസിക്ക എന്നുറപ്പാന്നിരിക്കണം.

൨൨൩. കത്തിവെപ്പൊരുസർപ്പത്തിൻ കൊത്തിനൊത്ത ഫലത്തി
ലെത്തു വീഴ്ചയുമോജസ്സും ജീവൻപോലും കവർന്നിടും. (നേ

൨൨൪. കത്തിവെച്ചാൽ വിഷംനേരെ രക്തത്തിൽതന്നെയെത്തുമേ
വേഗം സർവ്വാംഗവും നന്നായ്പരക്കാൻ നല്ലമാർഗ്ഗമാം

൨൨൫. ഇപ്രകാരം പരന്നിട്ട ദേഹശക്തികെടുക്കയാൽ
രോഗം വഴിക്കുപോകേണ്ടും മേദസ്സുള്ളിലടങ്ങിടും.

൨൨൬. രോഗലക്ഷണമീവണ്ണം മറഞ്ഞു കാണുകമൂലമായ്
ചിന്തിച്ചധിക സന്തോഷം പൂണ്ടുരോഗികൾ കെട്ടുപോം

൨൨൭. ദീർഘായുസ്സുകൊതിക്കുന്നോൻ ദേഹപുഷ്ടിവരുത്തണം;
ദേഹപുഷ്ടിക്കിതിൽചൊന്ന ഭക്ഷണംസ്നാനസഞ്ചയം

൨൨൮. ഇവപോൽസിദ്ധമാംവിദ്യവേറെയൊന്നില്ലഭൂമിയിൽ;
നിത്യമായവശീലിച്ചിട്ടുത്തമാരോഗ്യമേല്ക്കണം.

---

223. കത്തിവെച്ചു് പാമ്പിന്റെ കൊത്തിനു തുല്യം ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും വീഴ്ചയുണ്ടാക്കുകയും ജീവനെത്തന്നെ വധിക്കുകയും ചെയ്യും. 224—226 കത്തിവെയ്ക്കുന്നതുവിഷമാണു്. അതു രക്തംവഴി ക്ഷണേന സർവ്വാംഗം വ്യാപിച്ചു ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തിഫലമായി വെളിയിൽ പോകാൻ ഇടയില്ലാതെ മേദസ്സ് [രോഗം] ഉള്ളിൽതന്നെ അടങ്ങുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗം പോയി എന്നു കരുതുന്ന രോഗികൾ ഭാവിയിൽ വലിയ ദുഃഖം അനുഭവിക്കാനിടയാകുന്നു.

227—228. ദീർഘായുസ്സു വേണ്ടവർ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ഭക്ഷണവും സ്നാനങ്ങളുംകൊണ്ടു ദേഹപുഷ്ടി വരുത്തി ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുകതന്നെ വേണം.

ഛേദൻ ദേഹശക്തിമഹിപ്പിക്കും വിഷജാലമൌഷധനാതൻ
വേഷം കെട്ടിയതാസ്സ്വാണമായതെല്ലാം ത്യജിക്കണം.

---

229. ശരീരബലം കെടുത്തുന്ന വിഷങ്ങൾ മരുന്നിന്റെ രൂപത്തിൽ നമ്മെ ചതിക്കാൻ വരുന്നുണ്ടു് "നമ്മുടെ രോഗനിവാരണസാധനങ്ങളെല്ലാം വിഷങ്ങളാണു്. തൽഫലമായി ഓരോ മാത്രയും ദേഹൌജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു" എന്നു പ്രഫസർ അലോൺസോ ക്ലാർക്ക് എം. ഡി. പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. "ശരീരശാസ്ത്രത്തെയും ചികിത്സാക്രമങ്ങളെയും പററിയുള്ള പ്രസിദ്ധവും പ്രധാനവുമായ ആംഗലവൈദ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഒന്നുതന്നെ മരുന്നുകളുടെ പ്രവർത്തനരീതിയിൽ ഏകമായ ഒരു രശ്മി തന്നെപോലും പതിപ്പിക്കുന്നില്ല" എന്നു ഡോക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. പറയുന്നു. "ഏതെങ്കിലും ഒരു മരുന്നോ വിഷമോ വയററിൽ ചെന്നാൽ ഖാദ്യപേയങ്ങളല്ലാത്ത എന്തോ ഒരു പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ സാധനം അവിടെയെത്തിയതായി ശരീരാവയവങ്ങളുടെ വാസനാശക്തി പെട്ടെന്നു ധരിക്കുന്നു. ദേഹാവയവങ്ങൾക്കു് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ (ശത്രു) സാധനം ജീവിതക്കോട്ടയേ എതിർക്കുമെന്നറിഞ്ഞു ജീവചൈതന്യം അതിനോടെതിർക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നു. ആമാശയത്തിന്റെ ഉള്ളുരശക്തിയായി പ്രവർത്തിച്ചു് ഒരു ഭേദസാധനമുണ്ടാക്കി വിഷത്തെയോ മരുന്നിനെയോ പുറമ്പൊതിഞ്ഞു ആമാശയാന്തർഭാഗത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ആമാശയംമാത്രമല്ല ശരീരംമുഴുവൻ ആപന്നമായി തീരുന്നതിനാൽ സകലാവയവങ്ങളും ഉൽബുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഈ പരിഭ്രമത്തെ ഓജഃപ്രവർദ്ധനമായ ഫലമെന്നു ഡാക്ടറന്മാർ തെററിദ്ധരിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ സേവിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരം ഇപ്രകാരം ഉൽബുദ്ധമാകുന്നതിനാൽ ശരീരചൈതന്യം ക്രമേണ നശിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ നാശം ക്രമാതീതമാകുമ്പോൾ ഡാക്ടറന്മാർ അതിനു ക്ഷീണം എന്നു പേരിടുന്നു. ഓരോരുത്തു ജീവാവയവങ്ങൾ അലസങ്ങളും പ്രവർത്തനാശക്തങ്ങളുമായിത്തീർന്നാൽ പിന്നെ മരുന്നുകൾ ചെന്നാൽ വൈരസ്യം കാണിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതെയായി അതിന്റെ ഇടി സഹിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണു് ക്ഷീണം തീർക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ഡാക്ടർ ഒരു പുതിയ ഔഷധസൈന്യവുമായി എത്തുന്നതു്. അപരിചിതരായ ശത്രുക്കളെ കണ്ടാൽ (പുതിയ മരുന്നു ചെല്ലുമ്പോൾ) അർദ്ധപ്രാണനായി കിടക്കുന്ന ചൈതന്യം ഭയാകുലമായി ഒന്നെണീററു എന്നുവരാം. കുറെ കഴിയുമ്പോഴേക്കു ആ ഉണർച്ചയും അവസാനിക്കും. അപ്പോൾ വേറെ ഒരു പുതിയ വിശേഷൌഷധം കൊടുത്തുനോക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ രോഗിയുടെ ക്ഷമയും ഡാക്ടരുടെ പരിശ്രമവും അനുസരിച്ചു മരുന്നു മാററം ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങിനെയാണു് ശക്തിവർദ്ധകങ്ങളായ മരുന്നുകൾ രോഗിയെ മുന്നേതിലും ക്ഷീണനാക്കുന്നതു്. ഇതു ശരിയാകുമെന്നുള്ളതിലേക്കു ഉത്തമമായ തെളിവു ആകാശത്തിൻ കീഴിലുള്ള ഏതു വിഷവും ഓജോവർദ്ധകമായ

൨൩൦. കാഞ്ഞിരക്കാ,യഫീൻ, ഗഞ്ചാ, പാഷാണം, വത്സനാഭിയും
രസം തുടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിഷധാതുക്കളൊക്കെയും

൨൩൧. രൂപഭേദം വരുത്തീട്ടു സൃഷ്ടിക്കും 'ഡ്രഗ്"ഗു'വർഗ്ഗവും
'കെമിക്കൽസ്'ഉ'പേറന്റാം' 'മെഡിസി'ൻജാലമൊക്കെയും

൨൩൨. വിഷമല്ലെന്ന സൽബോധം കലർന്നവർ ചൊല്ലുമോ?
ശക്തിയേറും വിഷം കഷ്ടം ദിവ്യൗഷധിയായ് വൃഥാ

൨൩൩. പ്രയാസപ്പെട്ടൊട്ടേറെ വിത്തം നൽകിയുമാളുകൾ
വാങ്ങിസ്സേവിപ്പതോർത്തിന്നാൽ വാസ്തവം മൂഢതതന്നെയാം

൨൩൪. മാറുകില്ലവരോഗത്തെ മങ്ങിപ്പിച്ചുമയക്കലേ
ഇതാണു വന്നിടും 'ഭേദം', ഭേദമാണിതു നിശ്ചയം.

൨൩൫. അർത്ഥം 'വ്യത്യാസ'മെന്നല്ലോ ഭേദത്തിന്നിങ്ങു സിദ്ധമാം
ദോഷമാം ഭേദമേകീട്ടു വിഷപാനത്തിനാലിഹ,

൨൩൬. ഡ്രഗ്ഗു രോഗത്തിനെക്കൊല്ലാ; കൊല്ലുമേ ദേഹശക്തിയേ
'രോഗലക്ഷണജാലത്തെ മാത്രം മാറ്റിമറച്ചിടും.

൨൩൭. പേറന്റുമെഡിസിൻ 'ഡ്രഗ്ഗും' സംഖ്യയില്ലാതെവന്നാലും
പുത്തനായുള്ളവായിട്ടും ഫലമെന്തെന്നു ചൊല്ലുവൻ.

മരുന്നാകാമെന്നുള്ളതാണ്. രസം, ഈയം, ആൻറിമണി, കാഡ്മി വർമായിൽ, ഇപ്പെക്കാക്ക്, പൊടിച്ച സ്ഫടികം എന്നുവേണ്ട പരസ്പര യോജനയില്ലാത്ത ഏതൊരു മിശ്രണത്തെയും ഔഷധോപയോഗമായിട്ടു മാറാം. ഒരു വ്യവസ്ഥയുള്ളതിവയുടെമാത്ര കുറഞ്ഞിരിക്കണമെന്നാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദിച്ചോ വയറിളകിയോ അവ വെളിയിൽ പോയേക്കും" ഇത്യാദി ഡാക്ടർ ടാൾ എം. ഡി. പറയുന്നതിൽനിന്നു മരുന്നുകളുടെ ദോഷം സുവ്യക്തമാകുന്നുവല്ലോ.

230—233. കാഞ്ഞിരക്കായ്, കറുപ്പ്, കഞ്ചാവ്, പാഷാണം വത്സനാഭി, രസം, ഗന്ധകം മുതലായ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീററിയും പുകച്ചും തൈലങ്ങളിൽ അലിച്ചും ഉണ്ടാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വിഷമല്ലെന്നും 'നല്ല മരുന്നാ'ണെന്നും ഉള്ള ബോധത്തോടെ വാങ്ങിസേവിക്കുന്നതു് എത്ര കഷ്ടമാണ്!

234—236; വിഷൌഷധങ്ങൾ രോഗത്തെ മയക്കിയിടുകയല്ലാതെ മാററുന്നില്ല. ഇതാണ് രോഗത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഭേദം, രോഗസ്ഥിതിക്ക് ഒരു ഭേദം (വ്യത്യാസം) ഉണ്ടാകുന്നെന്നല്ലാതെ അതു മാറുന്നില്ല. ഈ മരുന്നുകൾ ദേഹശക്തിയെയാണ് കൊല്ലുന്നതു്.

237—238; പേറന്റ് മരുന്നുകളും ഡ്രഗ്ഗു വർഗ്ഗങ്ങളും സംഖ്യാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഡാക്ടർ വേലയ്ക്കു പോകുന്ന

൨൱൩൰൮. വൃദ്ധാക്കൾവയ്യുന്ന ബുദ്ധിക്ക മാരമേററം കൊടുപ്പതാം
ജോലിയും മർത്ത്യവിത്തത്തിൻ നാശവും തന്നെയാണതു്.

൨൱൩൰൯. സിദ്ധൗഷധം ദിനംതോറും നവമായിവളർന്നിട്ടും
കാലമാമിപ്പുതാബ്ദത്തിലതിയായ് രോഗസഞ്ചയം.

൨൱൪൰. സദാവൎദ്ധിച്ചുമവ്വണ്ണംപുതുതായ് വന്നമങ്ങനെ
ജനനാശത്തെയുണ്ടാക്കാൻ മൂലമെന്താണിതോൎക്കണം.

൨൱൪൰൧. എന്തുമൂലംക്ഷയം, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹാദികളൊക്കെയും
ശക്തിയേറിവരുന്നെന്നും ശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൱൪൰൨. പരിഷ്കാരങ്ങൾ വൎദ്ധിക്കുംതോറുമാരോഗ്യശക്തിയും
ദീർഘായുസ്സുമടിപ്പെട്ടു പോകുവാനെന്തുകാരണം?

൨൱൪൰൩. പ്രസവം ദുഃഖമായിട്ടാപത്തേറുന്നാകിലും
വരുവാൻ ബന്ധമെന്തെന്നും ശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൱൪൰൪. മൃഗഡാക്ടരണഞ്ഞല്ലോ മൃഗമിഡ്വൈഫു വന്നിട്ടും
അവിളംബമിതുംകാണാമിതിൻ കാരണമെന്തുവാൻ?

൨൱൪൰൫. മദ്യാദിസേവ ചെയ്യാഞ്ഞാലൂൎജ്ജിതം മാറുന്നുപോകുവാൻ
ബന്ധമെന്തെന്നു ചിന്തിച്ചാൽ വാസ്തവം വെളിവായ്വരും.

൨൱൪൰൬. വത്സരംതോറുമാവശ്യം മദ്യവൎജ്ജത്തിനാകവെ
വൎദ്ധിച്ചുവരുവാൻ ബന്ധമെന്താണെന്നു നിനയ്ക്കുവിൻ.

വൎക്ക വേണ്ടാത്ത ജോലിയേയും ആളുകൾക്ക ധനനാശത്തെയും ഉണ്ടാക്കാൻ മാത്രമാണ്.

൨൩൯—൨൫൦; ദിവസംപ്രതിയെന്നപോലെ ഓരോ പുതിയ മരുന്നുകൾ ഉണ്ടായികൊണ്ടിരുന്നിട്ടും, ഈ കാലത്തു രോഗങ്ങൾ വൎദ്ധിച്ചും പുതിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിയും വരുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടു്? ക്ഷയം, കുഷ്ഠം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്ക ശക്തി കൂടിവരുന്നതും പരിഷ്കാരം വൎദ്ധിക്കുന്തോറും ആയുഷ്കാലം കുറഞ്ഞുവരുന്നതും എന്തുകൊണ്ടു്? പ്രകൃതിയുടെ വൎദ്ധപ്രതിഷ്ഠാകരമായ പ്രസവം ഒരു അത്യാപത്തായിത്തീൎന്നിട്ടു കത്തിവയ്പും മരുന്നും കൂടാതെ പ്രസവം നടക്കാതെയായി തീൎന്നിരിക്കുന്നതിനും കാരണം എന്തു്? മൃഗങ്ങൾക്കുകൂടിആസ്പത്രിയും ഡാക്ടറന്മാരും—മിഡ്വൈഫുമാരും കൂടി വേണ്ടിവന്നേക്കും—വേണ്ടിവന്നതു് എന്തുകൊണ്ടു്. (പ്രകൃതിതരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന മനുഷ്യരോടുള്ള സമ്പൎക്കത്താലത്രെ അവകൾക്കും ഈ ആപത്തു പററിയതു്.) ഊൎജ്ജിതം വരാൻ കാപ്പിയും ചാരായവും മററും വേണ്ടിവരുവാൻ ഹേതുവെന്തു്? ദിവസന്തോറും ആശുപത്രി വൎദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നും ഓരോ അവയവ ചികിത്സയ്ക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആ

൨൪൭. ആസ്പത്രികൾ മുറയ്ക്കുന്നും മുക്കുതോറും തുറക്കണം
ഈ ശബ്ദമെപ്പോഴും നന്നായ് മുഴങ്ങാനെന്തുകാരണം?

൨൪൮. ആസ്പത്രിവേണം കണ്ണിന്നും പല്ലിന്നും വേണമിങ്ങനെ
ശരീരഭാഗമേതിന്നുമേവം വേണ്ടിവരും ക്രമാൽ.

൨൪൯. ഈവ്യാധിവരുവാൻ ബന്ധമെന്തെന്നും ചിന്തചെയ്യണം
ഏവം ചിന്തിച്ചുവെന്നാകിൽ കണ്ടിട്ടാം രണ്ടുസംഗതി.

൨൫൦, ക്രമേണതാണുപോകുന്നു മനുഷ്യാരോഗ്യയോഗ്യത
ദേഹശക്തിയുമവ്വണ്ണം ദീർഘായുസ്സ്ഥിതിയും ദൃഢം.

൨൫൧. ഇവയെല്ലാററിന്നും മൂലം ചികിത്സാദോഷമൊന്നുതാൻ
അതിനാൽ പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത 'ജീവനീയചികിത്സയാം'

൨൫൨. ഗ്രന്ഥമേവം മഹാദിവ്യം ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ
തീർത്തു ലോകഹിതത്തിന്നായ് 'ലൂയീക്കൂണി' മഹാശയൻ

൨൫൩. ജീവനീയ ചികിത്സാഖ്യ തത്വസഞ്ചയസത്തുതാൻ
സ്നാനം ചതുർവിധം മുന്നം ചൊന്നതെന്നറിയേണ്ടതാം.

൨൫൪. നിജ തനുവിനശേഷം ചൂടു നീരാവിയാൽചെ-
ത്തുടനെ കുളിർ വെള്ളത്താലാറാടിയെന്നാൽ
ചുടുപുക വിലസീടും ലോഹമംഭസ്സിൽ മുക്ക-
ന്നളവതിനുളവാകും ദാർഢ്യമാമെയ്ക്കുമുണ്ടാം.

ശുപത്രി (കണ്ണാശുപത്രി ഭ്രാന്താശുപത്രി) വേണമെന്നും സങ്കടം പറയാനിടയാകുന്നതും എന്തുകൊണ്ട്? ഇതെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ക്രമേണ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ആയുസ്സും കുറഞ്ഞുവരുന്നു എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം.

251—253; ഇതിന്റെ ഹേതു ഇന്നത്തെ ചികിത്സാരീതിയുടെ ദോഷമാണെന്നു കണ്ടു മഹാനായ കൂണി അനേകകാലത്തെ ശ്രമംകൊണ്ട് ഇപ്രകാരമൊരു നവീന ചികിത്സാപദ്ധതി കണ്ടുപിടിച്ചു ലോകത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലെ പ്രധാന തത്വങ്ങൾ മുൻപറഞ്ഞിട്ടുള്ള നാലുവിധ സ്നാനങ്ങളാണ്.

254. ആവിസ്നാനാനന്തരം നാഭിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു പഴുത്തിരിക്കുന്ന ലോഹം വെള്ളത്തിൽ മുക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ലോഹത്തിലെ കീടം പോകുന്നതുപോലെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ടും പോയി ദൃഢമായും ബലവത്തായും തീരും.

൨൫൫. ഇതിലതുള്ളിയവണ്ണം സ്നാനമെല്ലാം നടത്തു-
ന്നതിലഭിഹിതരായിപ്പാർത്തിടും മർത്ത്യരെല്ലാം
ക്ഷിതിയിലപഗതാധിവ്യാധിമാരായ്പ്രഹർഷ-
പ്രതിനവസുധതന്നിൽ സ്വൈരമാറാടുമല്ലോ.

അദ്ധ്യായം ൨൭

൧. ഗർഭകാലത്തു ചെയ്യുന്നവിധിയേററവുമത്ഭുതം
ഫലമുണ്ടാക്കുമെന്നുള്ള സത്യമാദ്യംഗ്രഹിക്കണം.

൨. ആരോഗ്യപൂർത്തിയാളുന്നോരംഗനയ്ക്കു കണക്കിനായ്
വെളുത്തവാവിൽ മാറാതെ വെളിപ്പെട്ടിടുമാർത്തവം.

൩. അതിൽനിന്നെത്രമാത്രം താൻ നീങ്ങുന്നതെത്രമാത്രവും
ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നായാർത്ത ധൈര്യംപറഞ്ഞിടാം.

൪. ഗർഭമേററാലുമിക്കാലം പ്രജതൻ കാര്യമൊക്കെയും
ബാധിക്കുന്നതിനാലേററം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുകാലമാം.

---

255. ഇതിൽ പറഞ്ഞവിധം സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനു ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർ എല്ലാവരും ആധിവ്യാധികൾ നീങ്ങി ആനന്ദാമൃതത്തിൽ കളിച്ചു പുളച്ചുകൊള്ളും.

ചികിത്സയെപ്പററി സാമാന്യമായി കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചു. ഇനി ചികിത്സകളിൽവച്ചു പ്രയാസമേറിയതും പ്രാധാന്യമുള്ളതുമായ ഗർഭചികിത്സയെപ്പററി പറയുന്നു.

1. ഗർഭകാലത്തു പ്രകൃത്യനുയോജ്യമായ വിധം ജീവിച്ചാൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഫലമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ സ്ത്രീശരീരം ഏററവും കോമളമായിരിക്കയും തന്നിമിത്തം ലഘുവായ സ്പർശങ്ങൾ പോലും അതിനെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമാകുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് ഇക്കാലത്തു ചെയ്യുന്ന ചികിത്സ വിസ്മയനീയമായ ഫലത്തെ കൊടുക്കുമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

2—3; ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കു വെളുത്തവാവുതോറും തീണ്ടാരിയുണ്ടാകും. "മാസിമാസി രജഃസ്ത്രീണാം രസജം സ്രവതി ത്ര്യഹം" എന്നും "കുഭേന്ദൗ ഹേതുപ്രതിമാസമാർത്തവം" എന്നും ഉള്ള ശാസ്ത്രവചനങ്ങൾ ഇവിടെ സ്മർത്തവ്യമാണ്. വെളുത്തവാവിൽനിന്നു എത്രമാത്രം മുൻപോ പിൻപോ മാറിവരുന്നുവോ അത്രത്തോളം ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നും സധൈര്യം പറയാം.

4—5; ഗർഭമുണ്ടായ ശേഷവും വെളുത്തവാവിനോടടുത്ത കു

൬. ആർത്തവാവന്നിടേണ്ടുന്ന കാലേ ഗർഭിണി ചിന്തകൾ
എന്തായാലും തൽപ്രജയെ ബാധിക്കും സംശയംവിനാ.

൭. പ്രജോൽപാദന ചെയ്തീടാൻ പ്രത്യൂഷം പ്രവിശിഷ്ടമാം;
പ്രസവാന്തം ഗർഭമേററാൽ പ്രവർജ്ജിച്ചീടണം രതം.

൮. ഗർഭമേററിട്ടു ചെയ്യുന്ന മൈഥുനത്തിന്നൊരുഫലം
ദേഹവൈരൂപ്യവും പിന്നെ താരുണ്യത്തിൻ പ്രണാശവും

൯. ഗർഭശേഷം രതം തീരെത്യജിക്കിൽ പ്രജ പൂർണ്ണമാം;
യൌവ്വനം സ്ഥായിയാം, ദേഹം കാമനീയക രംഗമാം.

൰. ഗർഭകാലത്തുവന്നെത്തു മാർത്തവത്തിൻെറ നാളുകൾ
ഗർഭം സ്രവിക്കുമതിലാം ദോഷമേററുന്ന കാലമാം.

ത്തു — സാധാരണ തീണ്ടാരിയുണ്ടാകാറുള്ള കാലത്തു—നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം. അക്കാലത്തു ഗർഭിണിയുടെ വിചാരവും മനഃസ്ഥിതിയും പോലെയായിരിക്കും പ്രജയുടെ മനസ്സിൻെറ ചിന്തയും നിലയും മററും. ഇതിലേയ്ക്കു ക്രന്ഥി ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇങ്ങനെയുള്ള സമയത്തു ഒരു ഗർഭിണി വണ്ടിയിൽ കയറി പോയപ്പോൾ വണ്ടി ഒരു പട്ടിയുടെമേൽ കയറുകയും അതിൻെറ തല രണ്ടായി പിളരുകയും ഉണ്ടായി. ഇതുകണ്ടു സ്ത്രീ വല്ലാതെ ഭയാക്രാന്തയായി. അവൾ പ്രസവിച്ചപ്പോൾ കുട്ടിയുടെ തലയും രണ്ടായി പിളർന്നിരുന്നു. മറെറാരു ഗർഭിണി ഒരു ദിവസം സ്വന്തമുറിയിലിരിക്കുമ്പോൾ ഒരെലി അവളുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ചാടിവീണു. അവളും അത്യന്തം ഭയപ്പെട്ടു. അവൾ പ്രസവിച്ച കുട്ടിയുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ എലിയുടെ ആകൃതിയിലും നിറത്തിലും രോമരാജി കാണപ്പെട്ടു. ഗർഭിണികളുടെ മനോവികാരങ്ങൾക്കു പ്രജയിന്മേലുള്ള പ്രവർത്തനശക്തി എത്ര ഗുരുതരമാണെന്നു ഇതുകൊണ്ടു ഊഹിച്ചുകൊൾക.

6—8; പ്രത്യൂഷം=പ്രഭാതം പ്രസവാന്തം=പ്രസവംവരെ. വെളുപ്പാൻകാലമാണു് മൈഥുനത്തിനു ഏററവും യോജിച്ച സമയം. "ചതുർത്ഥ്യാമം പത്മിനീനാം" എന്നു രതിശാസ്ത്രകാരനും പറയുന്നു. ഗർഭം ഏററാൽ പിന്നെ പ്രസവവും തൽസംബന്ധമായ ചികിത്സകളും എല്ലാം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ മൈഥുനം പാടില്ല. ഗർഭിണികൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെപ്പററി പറയുമ്പോൾ ആദ്യമായി അതിമൈഥുനത്തെപ്പററിയാണു് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും പറയുന്നതു്. ഗർഭകാലസുരതത്താൽ ദേഹത്തിനു വിരൂപതയും യൌവനനാശവും ഉണ്ടാകും. അതു വർജ്ജിച്ചാൽ തരുണിമ ഉറച്ചുനില്ക്കും. സൌന്ദര്യം വർദ്ധിക്കും. പ്രജയ്ക്കു നല്ല ആരോഗ്യവും കാണും.

9. ഗർഭിണികൾക്കു ഗർഭമില്ലെങ്കിൽ തീണ്ടാരിയാകുന്ന കാലങ്ങളാണു് ഗർഭം അലസുക മുതലായ വിപത്തുകൾ ഭവിക്കുക. (4-ം 5-ം പദ്യങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനം നോക്കുക.)

൧൦. ഗർഭകാലത്തു കാണുന്ന ദുർഭരാസ്വാസ്ഥ്യമാകവേ
പ്രകൃതിക്കെതിരായുള്ള ജീവിതത്തിൻ ഫലങ്ങളാം.

൧൧. സ്വതന്ത്രരായ ജന്തുക്കൾ പെറുവതിന്നുടനേ സുഖാൽ
സ്വൈരം സ്വന്തം ജോലിചെയ്യുന്നതു കാണുന്നതുണ്ടു നാം

൧൨. പ്രസവിക്കുന്നനേരത്തും നായാടിയുടെ കാഴ്ചയിൽ
അസ്വാസ്ഥ്യലേശമേശാതെയോട്ടം ജന്തുക്കളെന്നതായ്

൧൩. കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടു പാശ്ചാത്യർ പുസ്തകേ വിസ്തരിച്ചതാം
പ്രകൃതിച്ചട്ടമീവണ്ണം പ്രത്യക്ഷമാണുതാനിദം.

൧൪. പ്രസൂതി മർത്ത്യവർഗ്ഗത്തിൽപ്പോലും ദുഃഖത്തെയേറുവാൻ
കാരണം പലതുണ്ടെല്ലാം ചൊല്ലാം നില്ലാതെ ഞാൻ ക്രമാൽ.

൧൫. പ്രകൃതിസ്ഥിതിയായുള്ള ഭക്ഷണം ജീവിതക്രമം
ആരോഗ്യരക്ഷണാശ്രദ്ധ, യവ്യായാമമനന്തരം

൧൬. കണക്കിലധികം കുത്തും സ്വേച്ഛമാ, യതിമൈഥുനം,
വരിഞ്ഞു മുറുക്കിക്കെട്ടും വസ്ത്രധാരണധോരണി,

൧൭. മദമേകുന്നവസ്തുക്കൾ പതിവായ് സേവചെയ്യലും,
ഗർഭാധാനം കഴിഞ്ഞിട്ടും മൈഥുനം ചെയ്തുവാഴലും,

10—13. ഗർഭകാലത്തും പ്രസവകാലത്തും ഉണ്ടാകുന്ന രോഗവും ക്ഷീണവും മറ്റും പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഫലമാണ്. പശു മാൻ മുതലായ ജീവികൾക്ക് പ്രസവം യാതൊരു അസ്വാസ്ഥ്യവും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല.

14—18. ജീവരാശികൾ നശിച്ചുപോകാതെ ഇടതെറ്റാതെ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമായ പ്രസവം ഒരാപത്തായി ഒരിക്കലും പ്രകൃതി മാതാവു നിശ്ചയിക്കാനിടയില്ല. പിന്നെ അതു ഇങ്ങിനെ അപായകരമായി പരിണമിച്ചതിന്റെ കാര്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യരക്ഷണാശ്രദ്ധ—ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ താല്പര്യമില്ലായ്മ. അവ്യായാമം—വേണ്ടപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുക. മാംസപേശികളെ ഇളക്കി രക്തപ്രസരണത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതാണ് വ്യായാമം.

അതി മൈഥുനം—സന്താനോല്പാദനത്തിനു മാത്രമായി പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മൈഥുനം ക്ഷണികമായ സുഖത്തിനു വേണ്ടി ക്രമാതീതമായി ശീലിക്കുക. വരിഞ്ഞു....ധോരണി-രക്തസഞ്ചാരം തടയത്തക്കവണ്ണം ബൂട്ട്സ് ഉടുപ്പു മുതലായതു വരിഞ്ഞുമുറുക്കിക്കെട്ടുക. മദമേ...ചെയ്യലും-ലഹരിസാധനങ്ങൾ മാംസം മുതലായതു ഉപയോഗിക്കുക: അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും ലഹരി സാധനങ്ങളും മാംസവും വർജ്ജിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

൧൮. മലമൂത്രങ്ങളും വേണ്ടപ്പോളും വിസർജ്ജിക്കാതിരിക്കയും
കൂടാതെ വേറെയുംകാണാം കാരണങ്ങളനേകമായ്.

൧൯. ഗർഭകാലത്തു പതിവായ് ചെയ്യണം രണ്ടുനേരവും
ജലസ്പർശാഖ്യമാം സ്നാനം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം.

൨൦. ഏവം ശീലിച്ചുവെന്നാകിൽ പ്രസവം സുഖമായ് വരും
സ്തന്യം ധാരാളമുണ്ടാകും ശിശുവാരോഗ്യമാർന്നിടും,

൨൧. പ്രസവാനന്തരം കാണും ബാധയൊക്കെയൊഴിഞ്ഞുപോം
ഗർഭകാലത്തു സൌഖ്യത്തെയേകും പ്രസവശേഷവും.

൨൨. പ്രസവത്തിനു വൻനോവും കാലതാമസവും വരാ
ഉണ്ടാകിലോ 'ജലസ്പർശം' കൊണ്ടായവ യകന്നിടും.

൨൩. പ്രസവം പൂർത്തിയായെന്നാൽ നേരമായ് വിശ്രമിക്കണം
സസുഖം നിദ്രചെയ്യുന്നാലസമാനന്ദമാർന്നിടാം.

19—22. ഇങ്ങിനെ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ചു ജീവിച്ചു പോയിട്ടുള്ളവർ പ്രസവാരിഷ്ടകൂടാതെ കഴിക്കുന്നതിനുള്ള വിദ്യ പറയുന്നു; ഭക്ഷണാദ്ധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. പ്രകൃതിക്കു ഒത്തു യോജിച്ചതല്ലെങ്കിലും, ഗർഭിണികൾ ആശ തോന്നുന്ന ആഹാരം അല്പം കൊടുക്കാമെന്നു അഷ്ടാംഗഹൃദയകാരൻ പറയുന്നുണ്ട്. രാവിലെ എഴുന്നേല്ക്കുമ്പോഴും രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും അരമണിക്കൂർ വീതം ജലസ്പർശസ്നാനം അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നു ചെയ്യണം. ജീവിതവും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കണം. എന്നാൽ പ്രസവാരിഷ്ടകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. പ്രസവശേഷം മൂന്നാം ദിവസം മുതൽ മുലപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യും. തള്ളയ്ക്കും പിള്ളയ്ക്കും യാതൊരു വിധ സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. പ്രസവത്തിനു വല്ല അസുഖമോ താമസമോ ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ജലസ്പർശസ്നാനത്താലോ വയററിൽ ചെളിതേക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അവ മാറും.

23. പിള്ളയും മറുപിള്ളയും വെളിയിൽ വന്നതിന്നാൽ വിശ്രമിക്കണം. ഉറക്കം വരുമെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതു ഉത്തമം. (24-25.) ഉണർന്നെഴുന്നേററാലുടനെ അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നുകൊണ്ടു 30-40- മിനിട്ടു നേരം ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യണം. (വെളിച്ചം ധാരാളം ഉണ്ടായിരിക്കണം.) അനന്തരം പുതച്ചു കിടന്നു ചൂടുവരുത്തണം. (26-27) പിന്നെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കഴിഞ്ഞു വയറു മുഴുവൻ മൂടത്തക്ക വീതിയുള്ള ഒരു കച്ച വയററത്തു പല മടക്കായി ചുററി ബലമായി ബന്ധിക്കണം. ഇതു നനച്ചോ നനയ്ക്കാതെയോ പ്രസവിച്ചവളുടെ സുഖംപോലെ കെട്ടാം. കുട്ടിയുടെ വിനിർഗ്ഗമത്തിൽ വയററിലെ അവയവങ്ങൾക്കു വന്നിട്ടുള്ള സ്ഥാനഭ്രംശം ശരിയാക്കുന്നതിനും

൨൪. നിദ്രാശേഷം ജലസ്പർശസ്നാനമൊന്നു നടത്തണം
വെള്ളം സ്'റൂളികൽ മൂന്നിഞ്ചു മീതെ നില്ക്കണമായതിൽ

൨൫. ദേഹത്തിൽ വേണ്ടപോൽശൈത്യംവന്നശേഷം വരസ്സുമേ
സ്നാനമേവം നടത്തിട്ടു മേൽചൊല്ലുന്നതു ചെയ്യണം.

൨൬. ഒററച്ചാൺ വീതിചേർന്നുള്ള നീളമുള്ളൊരു കച്ചയെ
വയററിൽ ചുററി നന്നായി മുറുക്കിക്കെട്ടി വയ്ക്കണം.

൨൭. വേറെയൊന്നും സുഖക്കേടതൊന്നായ്കിലിതുതാൻ മതി
മൂന്നാലാഴ്ചവരെയ്ക്കേവം കച്ച ദേഹത്തിൽ വയ്ക്കണം.

൨൮. പനിയുണ്ടെങ്കിലോ നാഭിജലസ്പർശങ്ങളായിട്ടും
സ്നാനങ്ങൾ ശരിയായ്ചെയ്താൽതാനേരോഗങ്ങൾ മാറ്റിടും

൨൯. സുഖമില്ലാതെ വന്നെന്നാൽ കച്ചചുററുന്ന കാര്യവും
പ്രസവാനന്തരം മൂന്നോനാലോനാൾ മാററിയായിടാം.

൩൦. വിശപ്പും ദാഹവും വന്നാൽ ഭക്ഷണംപാനവും തഥാ
ഭക്ഷണാദ്ധ്യായമോതുന്ന സാധനത്താൽ നടത്തണം.

൩൧. ശിശുവിന്നുണ്മമാതാവിൻ മുലപ്പാൽ താനസംശയം
സ്തന്യമില്ലെന്നു വന്നാകിൽ ജലസ്പർശം നടത്തണം.

൩൨. പാലുണ്ടാകാൻവേണ്ടി വരാം കാലമാരോഗ്യമുള്ളതാം
കോലാടിനെ കറന്നിട്ടു പാലുചൂടോടു നൽകണം.

ക്രമാധികം വിസ്തൃതി വന്നിട്ടുള്ള ഉദരത്തെ ചുരുക്കുന്നതിനും ഇതു അത്യന്തം ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചുററിയ കച്ച മൂന്നു നാലാഴ്ചവരെ വച്ചുകൊള്ളാം.

28—29. പനിയോ മറേറാ വന്നാൽ യഥാവസരം ജലസ്പർശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം ഇവ കൊണ്ടു അവ മാററണം. അസുഖം തോന്നാപക്ഷം കച്ചചുററുന്നതും മൂന്നു നാലുദിവസംകഴിഞ്ഞു മതി.

30—36. പ്രസവിച്ചവളുടെ വിശപ്പും ദാഹവുമെല്ലാം ഉചിതമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മാററണം. കുട്ടിക്കു ഉചിതമായ ഭക്ഷണം തള്ളയുടെ മുലപ്പാലാണു്. പൊന്നും തേനും കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായം വേണമെങ്കിൽ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ, മററു സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാലു കൊടുക്കുന്ന രീതി ആശാസ്യമല്ല. കോലാടിന്റേയോ പശുവിന്റേയോ പാലു തനിച്ചോ ശുദ്ധജലം ചേർത്തോ കറന്നഉടനേ കൊടുക്കാം. മൂന്നു ദിവസമായിട്ടും തള്ളയ്ക്കു മുലപ്പാലുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മുറയ്ക്കു ജലസ്പർശം നടത്തണം. മുലപ്പാലുണ്ടാകുന്നതുവരെ കുട്ടിക്കു പശുവിന്റേയോ ആടിന്റേയോ പാലു കൊടുക്കണം. മുലപ്പാലു ദുർല്ലഭമാണെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞാൽ ഗോതമ്പു പൊടി, ചവ്വ

൩൩. പശുവിൻപാലുമവ്വണ്ണം കൊടുക്കാം ചൂടനില്ലുവേ
ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിൻ പാലുതന്നെയെടുക്കണം.

൩൪. ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം ഗോതമ്പുപൊടി കാച്ചിയും
പഞ്ഞപ്പുല്ലുകുറുക്കീട്ടും നൽകാം ചവ്വരി താനുമേ.

൩൫. കദളിപ്പഴവും, പൂവൻ, കണ്ണൻ, നല്ല പടററിയും,
നേന്ത്രപ്പഴം വിശേഷിച്ചും കൊടുക്കാമല്പമല്പമായ്.

൩൬. സ്തന്യം ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലന്യഭക്ഷണമല്പമേ
കൊടുക്കാവൂ ധരിച്ചാലും രോഗമല്ലായ്കിൽ വന്നിടും.

൩൭. കരപ്പൻ മുതലായുള്ള ബാലരോഗങ്ങളാകവേ
ഗർഭദസ്സുകളഞ്ഞീടാൻ ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമങ്ങളാം.

൩൮. നാഭിസ്നാനത്തിനാൽമാറും ബാലരോഗങ്ങൾ സർവ്വവും
സ്നാനശേഷം വിയർപ്പിക്കാനമ്മ ചേർന്നു കിടക്കണം.

൩൯. പോരെങ്കിലോ പുതപ്പിക്കാം കമ്പിളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടുമേ
എങ്കിലും ജനനീദേഹസ്പർശമാവശ്യമാം തുലോം.

൪൦. ആരോഗ്യപൂർണ്ണരാകുന്ന മാതാപിതാക്കളൊരുമേ
രോഗിയാം ശിശുവെക്കണ്ടു ശോകം പൂകേണ്ടി വന്നിടാ

൪൧. പുത്രക്കാരോഗ്യമിച്ഛിക്കും മർത്ത്യനാദ്യം സ്വമേനിയേ
ശുദ്ധമാക്കണമത്യന്തമുള്ളും പുറവുമൊന്നുപോൽ.

൪൨. പിന്നീടു പുത്രസമ്പാദ്യസന്നാഹം ചെയ്തിടാം ദൃഢം
എന്നാലോ രോഗമില്ലാത്ത ധന്യാപത്യങ്ങൾ ജാതമാം.

രി, പഞ്ഞപ്പുല്ല് മുതലായവ കുറുക്കി കൊടുക്കാം. ഇളനീരും നല്ലതു തന്നെ. കദളി, പൂവൻ, കണ്ണൻ, പടററി, ഏത്തൻ, മുതലായ പഴങ്ങൾ യഥാക്രമം കൊടുക്കാം. മുലപ്പാലു ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ മററു ഭക്ഷണം പേരിനേ കൊടുക്കാവൂ. ദഹനം ശരിയാകുന്നുണ്ടോ എന്നു സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം.

37—39; കരപ്പൻ മുതലായ രോഗങ്ങൾ വന്നാൽ കുട്ടികൾക്കു മരുന്നു കൊടുക്കരുത്. രണ്ടുമൂന്നു മിനിട്ടുനേരം നാഭിസ്നാനം ഏൽപ്പിക്കണം. സ്നാനാനന്തരം ചൂടുവരാൻ അമ്മ കെട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം. കമ്പിളി പുതപ്പിച്ചും ഇളവെയിൽ കൊള്ളിച്ചും ചൂടുവരുത്താം. കളിക്കാൻ മണ്ണിൽതന്നെ വിട്ടേക്കണം.

40—44; അച്ഛനും അമ്മയും ആരോഗ്യമുള്ളവരാണെങ്കിലേ കുട്ടികൾക്കും ആരോഗ്യമുണ്ടായിരിക്കയുള്ളു. അതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യദൃഢഗാത്രന്മാരായ കുട്ടികളെ കാംക്ഷിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ആ

൪൩. വിത്തിൻഗുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻ നിലയെങ്കിലും
നിലത്തിൽ വളവുംവേണം ഫലം നന്നായിരിക്കുവാൻ.

൪൪. മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടാളും പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെയാളുകിൽ
വീര്യതേജോബലാരോഗ്യയുക്ത പുത്രർ ജനിച്ചിടും.

൪൫. അജ്ഞന്മാർക്കുമശിക്കുവാനുചിതമാം ദ്രാക്ഷാഫലക്കൂട്ടമായ്,
രോഗാർത്തർക്കഖിലാഭിലാഷമരുളും ചിന്താമണീമാല്യമായ്,
ആരോഗ്യാമരരാജധാനിയിലണച്ചീടും വിമാനാഗ്ര്യമാ-
മീവൈദ്യാംബുധിമന്ഥനോദിതസുധാസാരം ജയിച്ചീടണം.

ദ്യം സ്വശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ വെളിയിൽ കളഞ്ഞശേഷം വേണം പുത്രോല്പാദനത്തിനു ഒരുമ്പെടുവാൻ.

45. യാതൊരു ജ്ഞാനവുമില്ലാത്തവർക്കുപോലും നിഷ്പ്രയാസം ഭക്ഷിക്കാവുന്ന മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴക്കുലയായും രോഗം പിടിച്ചു കഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കു ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷണേന സമ്പാദിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ചിന്താമണിമാലയായും ആരോഗ്യമാകുന്ന അമരാവതിയിൽ എത്തിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠ വിമാനമായും വൈദ്യശാസ്ത്രമാകുന്ന പാൽക്കടൽ കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃതായും ഉള്ള ഈ ചികിത്സ ഉത്തരോത്തരം അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കട്ടെ എന്നു ആശംസ.

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

രണ്ടാം ഭാഗം

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

ജസ്റ്റി സ്തവനം

൧. വിശുഷ്കമായ് 'ക്രൂണി' പറഞ്ഞ വാസ്തവം
രസക്ഷരമ്പോലെയൊരു കാവ്യരീതിയിൽ
മരന്ദമോലും മൊഴിയാലൊരിക്കലും-
മറന്നുപോകാത്തവിധം പറഞ്ഞതാർ,

൨. ഞരമ്പുരോഗം പിടിപെട്ടു കഷ്ടതാ-
തരംഗപാളീ തരളീകൃതാംഗനായ്
ചികിത്സകന്മാർ വിചികിത്സപൂണ്ടൊഴി-
ച്ചവയസ്സിലും ധീരതവിട്ടിടാത്തതാർ,

പ്രഥമഭാഗത്തിൽ ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചു ശേഷം ഈ ദ്വിതീയഭാഗത്തിൽ ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇദ്ദേഹം ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ സിംഹഭാഗവും അപഹരിച്ചു സ്വന്തം നിരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി ചില നവീനാഭിപ്രായങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തി തന്റെ പദ്ധതിയെ അവതരിപ്പിക്കുകയാണു് ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്.

ഈ പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ജസ്റ്റിനെ സ്തുതിക്കുന്നു.

1—7; വിശുഷ്കം-വിശേഷേണ ശുഷ്കം; ഏററവും രസവിഹീനം. മരന്ദം-പൂന്തേൻ. കഷ്ടതാ....കൃതാംഗൻ-കഷ്ടപ്പാടുകളാകുന്ന തിരമാലകളുടെ കൂട്ടത്താൽ ഇളക്കപ്പെട്ട അംഗങ്ങളോടു കൂടിയവൻ. വിചികിത്സ-സംശയം, മനുഷ്യസംസ്കാര-പരിഷ്കൃതമനുഷ്യനുമാ

൩. മനുഷ്യസംസർഗ്ഗക്കറയററ ജീവികൾ–
ക്കെഴുന്ന നൈസർഗ്ഗിക വാസനാബലം
തെളിച്ചു കാട്ടും വഴിയേ ഗമിച്ചു ന–
ല്ലരോഗതാമാർന്നിരുന്നുപോന്നതാർ,

൪. അശേഷരോഗോത്ഥമകററി നിർത്തിടും
സുധാരസാസേചനമെന്നപോലവേ
വിശിഷ്ടമായിപ്രകൃതിയ്ക്കു ചേർന്നതാം
സുഖാപ്ലവം കണ്ടു പിടിച്ചുവച്ചതാർ,

൫. പിറന്നിടുമ്പോൾ നരർ വസ്ത്രഹീനരാ–
യിരിക്കുമത്തത്വമറിഞ്ഞു ഭംഗിയിൽ
ദിഗംബരത്വം ശശിചൂഡസേവകർ
കണക്കെ നന്നായ്ശരിവച്ചുകൊണ്ടതാർ,

൬. സുഖേനവെയ്ലും നിഴലും കളിച്ചിടും
വനാന്തരത്തിങ്കൽ വിവസ്ത്രദേഹനായ്
അഹർന്നിശം ലാത്തുകിലാർത്തുകേറുമാ–
മഹാരസത്തിൻ കഥയും കഥിച്ചതാർ,

൭. നിലാവൊളിപ്പൂമ്പുകൾ പാരിലൊക്കെയും
വിതിർത്തൊരപ്പുണ്യചരിത്രനാം മഹാൻ
പ്രസിദ്ധജർമ്മൻബുധൻ "ജസ്റ്റ്" മേൽക്കുമേൽ
ജയിക്ക ലോകോപകൃതിപ്രസക്തനായ്.

൮. അഴുക്കുശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞിടാൻ
സമസ്തമാതാവു നമുക്കുതന്നതായ്
മഹീയധാത്ര്യമൃതമാം ജലത്തിനെ–
ക്കുറിച്ചുമുമ്പേപറയാം കുറച്ചിഹ.

യുള്ള സംസർഗ്ഗം നിമിത്തമുള്ള മാലിന്യം. നൈസർഗ്ഗികം-സ്വാഭാവികം. അശേഷരോഗോത്ഥം-എല്ലാ രോഗങ്ങളുമാകുന്ന ചൂട്. സുധാരസാസേചനം-അമൃതരസത്തിന്റെ തളിപ്പ്. സുഖാപ്ലവം-സുഖകരമായ സ്നാനം. ദിഗംബരത്വം-വസ്ത്രഹീനത. ശശിചൂഡസേവകൻ-ശിവസേവകൻ, ശിവൻ ദിഗംബരനായിരിക്കുന്നതുപോലെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സേവകന്മാരും നഗ്നന്മാരത്രെ. വിവസ്ത്രദേഹൻ-നഗ്നശരീരൻ. അഹർന്നിശം-പകലിരവ്, ലോകോപകൃതിപ്രസക്തൻ-ലോകോപകാരതല്പരൻ.

൮. സമസ്തമാതാവ്-എല്ലാററിന്റേയും തള്ള, പ്രകൃതിമാതാവ്. മഹീയധാത്ര്യമൃതം-ഭൂമിയിലെ സാത്വികമായ അമൃതം, ജലത്തിന് അമൃതമെന്നപേരുണ്ട്. ("പയഃ കീലാലമമൃതം") ശരീരത്തിന്റെ പുറ

൯. ജലം തിളപ്പിക്കുവതിനു പാത്രവും
കറച്ചുതീയും വിറകും ധരിച്ചഹോ;
നരൻ ജനിച്ചില്ലതുകൊണ്ടു ചൂടെഴും
പയസ്സിനാലില്ലുപയോഗമേതുമേ.

൧൦. ശരിക്കുകാററും വെയിലും തടഞ്ഞിടും
സ്ഥലത്തുമിന്നുന്ന തണുത്ത നീരിലേ
കുളിച്ചിടാവൂ കുളകം തുടന്നതാ-
മരോഗതാശുദ്ധിയെയാഗ്രഹിപ്പവൻ.

൧൧. സ്വതന്ത്രമായ് കാട്ടിൽനടന്നിടും മൃഗം
കുളിപ്പതെന്നും കുളിർനീരിലല്ലയോ?
അവററവെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങുക-
ല്ലതിൻപ്രകാരം നരനും ചരിക്കണം.

൧൨. സ്വതേമഹാസുന്ദരനായിരിക്കുവാൻ
കൊതിക്കുമെന്നും ചെളിയുള്ളഭൂമിയിൽ
കിടന്നശേഷം വയറിട്ടുരച്ചുകൊ-
ണ്ടുരുണ്ടുമേവുന്നതിനെന്തുകാരണം.

൧൩. നിജോദരത്തെശ്ശീതീകരിക്കുവാൻ
സ്വവാസനാപ്രേരിതനായിതിൻവിധം
ചരിക്കയാണായതുപോലെ മർത്ത്യനും
സ്വകീയമാകും വയർ ശീതമാക്കണം.

൧൪. ചെളിക്കുഴമ്പിൽ ജഠരം പുതച്ചതാം
മൃഗം മലഭാരവുമിട്ടുതള്ളീടും;
മനുഷ്യനും തദ്വിധമശ്ശങ്കനായ്
ഗുദം തണുപ്പിക്കണമെന്നുനാളിലും.

ത്തും അകത്തും ഉള്ള ചെളിയെ (പുറത്തെ ചെളിയേയും അകത്തുള്ള ദുർമ്മേദസ്സിനേയും) കഴുകിക്കളയുന്ന ജലം ഭൂമിയിലെ അമൃതുതന്നെയാണു്. ദേവന്മാർ അമൃതസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കുന്നതുപോലെ മനുഷ്യർ ജലസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കാമെന്നു പ്രകൃതിചികിത്സാഭിവൃദ്ധിയുടെ ഭാവിഫലത്തെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

9. പയസ്സ്-ജലം. തീയും വിറകും പാത്രവുംകൊണ്ടു മനുഷ്യൻ ജനിക്കായ്കയാൽ ചൂടുവെള്ളംതന്നെ മനുഷ്യനാവശ്യമില്ലെന്നു ജസ്സ് പറയുന്നു. ആവിസ്നാനാദികളുടെ കഥ ഇനിയും പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

10—17: ആരോഗതാശുദ്ധി-ആരോഗ്യമാകുന്ന ശുദ്ധി. നരൻ-മനുഷ്യൻ. ഏണം-മാൻ. നിജോദരം-തന്റെവയറ്. ശീതീ

൧൬. നദീതടത്തിങ്കലിരുന്നു ഭംഗിയായ്
കളിച്ചിടും പക്ഷികളുൽഫലത്തൊടേ-
സ്വചഞ്ചുവാൽ തട്ടിയൊഴിച്ചു നീരിനാൽ
നനയ്ക്കുമാറുണ്ടു തദീയ ലിംഗവും.

൧൭. കളിച്ചതിൻമട്ടു പുരണ്ട നീരിനെ-
ക്ഷണത്തിന്നു പക്ഷങ്ങളും കുടഞ്ഞിളക്കിയും
സുഖേനകൊക്കാൽ തടവിത്തലോടിയും
കളഞ്ഞിടുന്നു കമനീയമാം വിധം.

൧൮. "നനയ്ക്കു ലിംഗം കളിരന്തിടും വരെ,-
ത്തുവർത്തിനാൽമേനി തുവർത്തിക്കൊള്ളുനീ"
ഇതല്ലയോ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വന്നിതാ-
ന്നിവണ്ണമാറോതിന പക്ഷിതൻമൊഴി?

൧൯. വിശാലരമ്യ പ്രകൃതിസ്ഥിതങ്ങളാം
വിശേഷമോരോന്നിതു മട്ടുനോക്കവേ
വിശിഷ്ടനാം ജസ്റ്റിനു തോന്നിവന്നൊരാ-
വിശുദ്ധമാം സ്നാനമിനിപ്പുറത്തിടാം.

൨൦. കളിപ്പവൻ കൈത്തലമോളമാഴമു-
ള്ളിടത്തു വെള്ളത്തിൽ നിജാസനത്തിനെ
സുഖാലുറപ്പിച്ചിരുപാദവും നന-
ച്ചിരിക്ക, കാൽമുട്ടുനനഞ്ഞിടാവിധം.

കരിക്ക-തണുപ്പിക്കുക. സ്വവാസനാപ്രേരിതൻ-പ്രകൃതിയുടെ ശക്തിയാൽ പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെട്ടവൻ; ജഠരം-വയറു. മൃഗം-മാൻ. അസ്തശങ്കൻ-ശങ്ക വിട്ടവൻ. ചഞ്ചു-കൊക്ക. പക്ഷങ്ങൾ-ചിറകുകൾ.

ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ജീവിതം നയിക്കണം. അതെങ്ങിനെയെന്നറിയുന്നതിനായി പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന അനുഭവങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷണം ചെയ്തിരിക്കണം. മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും സാധാരണമായി വെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങാറില്ല. അവകൾ ഗുദവും വയറും തണുക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇരുന്നു സ്നാനം നടത്തുകയാണു പതിവു്. സാധാരണ വനപ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന നീരൊലിപ്പുകൾ മുങ്ങിക്കുളിക്കത്തക്ക ആഴമുള്ളവയുമല്ല. അതിനാൽ മനുഷ്യനും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. പക്ഷികൾ ദേഹം മുഴുവനും പുരളുന്ന വെള്ളം ചുണ്ടുകൊണ്ടും ചിറകുകൊണ്ടും തട്ടിക്കളയുന്നതുപോലെ മനുഷ്യനും ദേഹം കഴുകിയശേഷം ജലം കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി തോർത്തണം എന്നു അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

൧൮—൨൦. മേൽ പറഞ്ഞവിധം പ്രകൃതി നിരീക്ഷണം ചെയ്തതിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യൻ കുളിക്കേണ്ടവിധം ഇന്നപ്രകാരമാ

൨൭. സ്വലിംഗപാദങ്ങളുമാനിതംബവും
ജലത്തിൽമുങ്ങാതിരിക്കവാവുമേ;
ഒരിക്കലും ജാനുയുഗം ജലത്തിലാ-
ണ്ടിരിക്കുവാൻ നൽകരുതേതുമേ തരം.

൨൮. അനന്തരം ശക്തിയൊടാത്മപാണിയാൽ
ജലംതെറിപ്പിക്കുക കുക്ഷിമേൽ മുദാ
നിജോദരത്തിന്റെ സമസ്തഭാഗവും
കരത്തിനാൽതന്നെ തിരുമ്മണം ക്ഷണം.

൨൯. ഇതിൻവിധം നീര തളിച്ചു പിന്നെയും
തിരുമ്മിടാം തൃപ്തിവരുംവരയ്ക്കുമേ;
കുളിക്കുവാനായ് കരുതുന്നവേള ത-
ന്നൊരംശമിമ്മാതിരിതീൎന്നു പോകണം.

ണെന്നു ബുദ്ധിമാനായ ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ ഇവിടെ വിസ്തരിക്കുന്നു, കുളിക്കുന്ന ആളിന്റെ കൈപ്പത്തിയോളം (3, 3½ ഇഞ്ചു) വെള്ളത്തിൽ ആസനം ഉറപ്പിച്ചു കാലുകൾ സ്വല്പം അകററി പാദം വെള്ളത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടു- കാൽമുട്ടുകൾ നനയാതെ- ഇരിക്കണം. ഈ ഇരുപ്പിൽ പാദവും ആസനവും ലിംഗവും മിക്കവാറും മുങ്ങിയിരിക്കണം. പിന്നീടു ഉള്ളംകൈകൊണ്ടു വെള്ളം ആഞ്ഞുതട്ടി വയററത്തു തെറിപ്പിക്കുക. ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടുമോ വയററിന്റെ എല്ലാഭാഗത്തും ഊൎജ്ജിതത്തോടുകൂടി തിരുമ്മുക. പിന്നെയും വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്യണം. ആകപ്പാടെ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ പകുതിസമയം ഇങ്ങിനെ വയറു തിരുമ്മാനുപയോഗിക്കണം പിന്നെയുള്ള സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊരുഭാഗം രണ്ടു് ഒടികളിലും അത്രയും സമയം വൃഷണത്തിലും അത്രയും സമയം വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും തിരുമ്മുക. പിന്നീടു ഗുദവും പാദങ്ങളും കഴുകുക. അവിടെയും ഓരോ മിനിട്ടു തിരുമ്മുന്നതു നന്നു, വയറു തിരുമ്മുന്നതു നാഭീസ്ഥാനത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം ചെയ്യുന്നതാണു് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം.

21 മിനിട്ടാണു് സ്നാനം എടുക്കുന്നതെന്നു വിചാരിക്കുക. 2 മി: പൊക്കിളിനു മേലെയും 7 മി: അടിവയററിലും, 3 മിനിട്ടുവീതം ഒടികളിലും വൃഷണത്തിലും വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും, ഒരു മിനിട്ടു ഗുദത്തിലും, ഓരോമിനിട്ടു ഓരോ പാദത്തിലും, തിരുമ്മുക. വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ഇടവിട്ടു ചെയ്യുന്നതിനു സൗകൎയമായ ഒരു വിദ്യയുണ്ടു്; 10 വട്ടം വെള്ളം വയററത്തു തട്ടി ഒഴിക്കുക; 10 വട്ടം തിരുമ്മുക ഇങ്ങിനെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം വെള്ളം തട്ടിയൊഴിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്താൽ 1 മിനിട്ടു നേരമായതായി കണക്കാക്കാം വയററത്തെ തിരുമ്മു കഴിക്കുന്നതുവരെയെ വെള്ളം തെറിപ്പിക്കേണ്ടു.

൨൩. കരദ്വയത്താലൊടിയിൽ തലോടണം
നിജാണ്ഡദേശത്തുമതിന്റെ കീഴെയും
അതിൻവിധം ചെയ്യുക, പിന്നെയംഗുഷ്ഠം
പദങ്ങളെപ്പോൾ കഴുകീടണം ക്ഷണം.

൨൪. നരൻ നിജാണ്ഡാദിതലോടിടും വിധം
സ്വജായയാനിതൻ രണ്ടുവശങ്ങളും സുഖാൽ
കരാംബുജംകൊണ്ടു കുറച്ചുനേരമായ്
തലോടണം ഭംഗിയിലംഗനാജനം.

൨൫. ഇറങ്ങിമുങ്ങാൻകൊതി തോന്നിയാലുടൻ
നിമജ്ജനം തീർത്തുകരയ്ക്കുകേറണം
ശിരസ്സിലും മെയ്യിലുമുള്ളവെള്ളമ-
ക്കരദ്വയം കൊണ്ടു തിരുമ്മിനീക്കണം.

൨൬. കുളിച്ചതിന്നാൽ തുണികൊണ്ടൊരിക്കലും
തുടച്ചുമാററൊല്ല പയഃകണങ്ങളെ,
തിരുമ്മിയാൽ ചോര ശിരകൾ പാഞ്ഞിടും
ഞരമ്പുകൾക്കഗ്ര്യബലം ലഭിച്ചിടും.

൨൭. പിഴിച്ചിലിന്നും ഞവരക്കിഴിക്കു-
മുള്ളാംഗങ്ങളെദ്രോണിയിലൊറ്റവേളയിൽ
ജലത്തോടൊന്നിച്ചു തിരുമ്മിയാൽ വരും
ജവത്തിലാരോഗ്യവുമങ്ങുകൈവരും.

സ്ത്രീകളാണെങ്കിൽ വയറു തിരുമ്മികഴിഞ്ഞാൽ ഒടി തലോടണം. പിന്നെ പരത്തിയ കൈത്തലംകൊണ്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും തടകണം.

അനന്തരം ദേഹമാസകലം വെള്ളം ഒഴിച്ചു കഴുകുകയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയോ ചെയ്യാം. പിന്നീടു വെള്ളം കൈകൊണ്ടു തുടച്ചു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കണം. പ്രകൃതിസ്നാനാനന്തരം ശരീരം ഒരിക്കലും തുണികൊണ്ടു തുടച്ചു ഉണക്കരുത്. തിരുമ്മിയാൽ ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണർച്ചയും ദേഹത്തിനു ചൂടും തദ്വാരാ രക്തസഞ്ചാരത്തിനു സുഗമത്വവും ഉണ്ടാകും. വെള്ളം പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടു പിഴിച്ചിലിന്റെയും തടവുന്നതുകൊണ്ടു ഞവരക്കിഴി തേക്കുന്നതിന്റെയും പ്രയോജനം കിട്ടും. എന്നാൽ അതിനുള്ള ദോഷവും വിഷമങ്ങളും ഇതിനില്ലതാനും.

ഇങ്ങിനെ കുളിയും തടവിയുണക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ മുണ്ടുടുക്കാതെ (അല്പമാത്രമായ വസ്ത്രത്തോടെ) വെളിപ്രദേശത്തു കുറെ നേരം ലാത്തണം. ഇളവെയിലാണെങ്കിൽ വളരെ വിശേഷം. പിന്നീടു വ്യായാമംകൊണ്ടു ശരീരത്തിനു വേണ്ട ചൂടുണ്ടാക്കണം. വിയർക്കുന്ന

൨൮. വപുസ്സിലെങ്ങും വസനംവഹിച്ചിടാ-
തിതിന്നശേഷം വെളിയാം സ്ഥലങ്ങളിൽ
കുറച്ചുനേരം സുഖമായുലാത്തണം;
സുവർണ്ണവെയ്‌ലിൽസ്സുതരാം വിശേഷമാം.

൨൯. കുറച്ചു ചാഞ്ചാടിയു മന്യവേലയിൽ
പ്രവർത്തനം ചെയ്യുകിതിന്റെ ശേഷമായ്
സ്വതശ്ശരീരത്തിനുവേണ്ട ചൂടിനെ—
സ്വയം സമാർജ്ജിക്കുക വീണ്ടുമങ്ങനെ.

൩൦. മഹാമയോച്ചാടന മന്ത്രമാകുമി-
ക്കുളിയ്ക്കലെഴും മേന്മ കുറച്ചുചൊല്ലുവാൻ;
ജരാവലീകാരണമായ ചൂടിനെ-
പ്പുറത്തു തള്ളും കുളിതന്ന കൗശികം,

മെന്നില്ല. ഓടിയോ ചാടിയോ വെയിലത്തു നടന്നോ പുതച്ചു കിടന്നോ ചൂടു വരുത്തിയാൽ മതി.

സ്നാനത്തിന് എല്ലാവർക്കും എല്ലാകാലത്തും സമയക്ലിപ്തം ചെയ്യാൻ നിവൃത്തിയില്ല. തണുപ്പുള്ളപ്പോൾ കുറച്ചുസമയവും ചൂടുള്ളപ്പോൾ കൂടുതൽ സമയവും—അവനവന്റെ ഇഷ്ടംപോലെ—എടുക്കാം. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സമയകണക്ക് മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സ്നാനപാത്രവും കുളവും ഒന്നും കിട്ടാത്ത അവസരത്തിൽ ഈ സ്നാനം ചെയ്യേണ്ട രീതിയെപ്പറ്റി ജസ്റ്റ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. "ഒരു പാത്രത്തിന്റെ മുകളിലായി ഇരുന്നുകൊണ്ടു കുറച്ചുനേരം കൈകൊണ്ടു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു ഗുദവും ഗുഹ്യപ്രദേശവും തണുപ്പിക്കുക. വയർ ഭാഗത്തിൽ കൈകൊണ്ടു തഴുകുക. പിന്നീടു ദേഹമാസകലം കഴുകി തിരുമ്മിയുണക്കുന്ന ജോലി തുടങ്ങാം." വിചാരിക്കുന്തോറും ഈ സ്നാനം മറ്റുതരം സ്നാനങ്ങളേക്കാൾ ഉപരിയായി തോന്നുന്നു. ആദിമനുഷ്യൻ വളരെ ദിവസം ഇടവിടാതെ നനഞ്ഞ മണ്ണിലോ ചെളിയിലോ മഞ്ഞുകട്ടയിലോ കൂടി നടക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കും. പലപ്പോഴും ആസനം ഉറപ്പിച്ചിരിക്കേണ്ടതായും വന്നിരിക്കും. അങ്ങിനെ പാദങ്ങളും ഗുദവും തണുക്കുക സാധാരണമായിരുന്നിരിക്കണം. ആകയാൽ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കണം പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇതിനാൽ ഗുദപാദങ്ങൾ തണുപ്പിക്കുന്ന ഈ സ്നാനം പ്രകൃതികനുയോജ്യമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

30. മഹാ....മന്ത്രം-വലിയ രോഗങ്ങൾ അകറ്റുന്ന മന്ത്രം. ജരാവലീകാരണം-രോഗക്കൂട്ടങ്ങളുടെ കാരണം. ഇനി സ്നാനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ പറയുന്നു.

൩൧. വയററിനുള്ളിൽപ്പെട്ടമംശമൊക്കെയും
തങ്കയ്യൊഴിയാതവൻറ ജോലികൾ.
ശരിക്കുചെയ്യുന്നതിനാലജീർണ്ണമാം
ഗദാളിബീജം വരുകില്ല തെല്ലുമേ.

൩൨. ദഹിക്കയാൽ പോഷക സാധനങ്ങളന്ത-
വപുസ്സിലെല്ലാം ശരിയായ് പിടിച്ചിടും,
പ്രബുദ്ധചൈതന്യ മുദിക്കമാകയാൽ
ശരീര സംശോധനവും നടന്നിടും.

൩൩. മലം ഗമിക്കും തടവേതുമെന്നിയേ;
ശരിക്കുമൂത്രം വെളിയിൽ ഗമിച്ചിടും,
വിയർപ്പുവേണ്ടുംപടി നിഷ്ക്രമിച്ചിടും,
വിശുദ്ധമാകും തനുവീയവസ്ഥയിൽ.

൩൪. ഞരമ്പുകൾക്കെല്ലാമതു കേന്ദ്രമായിടും
സുഷുമ്നദേശത്തു തണുപ്പുപററവേ
ഞരമ്പശേഷം വിരവോടുണർന്നവ-
നപാരമുന്മേഷമിയററുമേവനും.

൩൫. പരന്നു പററുന്നൊരു രോഗബീജമി-
ത്തരം മനുഷ്യൻറ വപുസ്സിലേറിയാൽ
പരം ജവത്തിങ്കൽ വെളിക്കുവന്നിടും
പരന്നിടും തക്കവനൊട്ടു തോററുപോം

൩൬. വിരൂപർ വേഗാൽ കമനീയരൂപരാം,
സ്വരൂപരെന്നും വിലസും സുരൂപരായ്:
അടുത്തുകൂടുന്നൊരു ദുർവ്വികാരവും
കടുത്തവേഗത്തിൽ മടുത്തകന്നിടും.

---

31. അജീർണ്ണ....ബീജം-ദഹനക്കേടാകുന്ന രോഗനിദാനം.

32. വപുസ്സിൽ—അവൻറ—പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻറ—ശരീരത്തിൽ. പ്രബുദ്ധചൈതന്യം-വർദ്ധിച്ചഓജസ്സ്. ശരീരസംശോധനം-ദേഹശുചീകരണം, ശരിയായദഹനംകൊണ്ട് ഓജസ്സുവർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മലം വെളിയിൽപോയി ദേഹം ശുചിയാകും.

33. നിഷ്ക്രമിക്കുക-പോകുക. തനു-ശരീരം. മലം മൂത്രം വിയർപ്പ് മുതലായ മലങ്ങൾ ശരിയായി പോകുമ്പോൾ ദേഹം ശുദ്ധമാകും. (34)അപാരമുന്മേഷമിയററും-അതിരില്ലാത്തഉന്മേഷമുണ്ടാക്കും.

35; പരന്നിടും തക്ക്-പകരുന്ന രോഗം, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കൂടിയാലും പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്താൽ പൊയ്ക്കൊള്ളും.

36. കമനീയരൂപർ-സുന്ദരർ, സുരൂപർ, വിരൂപതയുള്ളകാ

൩൭. തുടങ്ങിയാൽ മെയ്യിലൊതുങ്ങി വാണിടും
ഗദങ്ങളെല്ലാം പുറമേ ഗമിക്കുമേ;
നിജാമയാപാസനശക്തി മേനിയിൽ
ഭവിക്കയാൽത്താനിതു സംഭവിപ്പതും.

൩൮. വധൂടിമാർക്കാർത്തവരോഗമൊക്കെയും
ക്ഷണേന മാറാനിതു തന്നെയൗഷധം.
തളച്ചുയർശ്ശോമലബന്ധനങ്ങളും
തഥാ ഹനിക്കാനിതു ശക്തിശാലിയാം.

൩൯. ദുർവ്വാരരോഗമൊഴിയാൻ ഭഗവാൻ മുകുന്ദൻ
സ്വർവ്വാസികൾക്കരുളിയോരമൃതെന്നപോലെ
സർവ്വാമയങ്ങളുമുടൻ ഹൃതരോഗമാതൃ–
ഗർവ്വാക്കമിപ്രകൃതി സപ്ലവനം കെടുത്തും.

രണം മേദസ്സാണ്. പ്രകൃതിസ്ഥാനത്താൽ മേദസ്സു മാറുമ്പോൾ വൈരൂപ്യവും മാറും. കാമക്രോധാദികളായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ കാരണവും മേദസ്സാണ്. അതിനാൽ മേദസ്സു പോയാൽ മനോനൈർമ്മല്യവും ഉണ്ടാകും.

37. നിജാ....ശക്തി-തന്റെ രോഗങ്ങളെ പുറത്തുതള്ളുന്നതിനുള്ള ശക്തി. ഈ സ്ഥാന ചികിത്സകൊണ്ടു മറഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷീഭവിച്ചു തള്ളി ഒഴിയും (38)വധൂടിമാർ-സ്ത്രീകൾ ആർത്തവം-തീണ്ടാരി. തളച്ചു അർശ്ശസ്സ് മലബന്ധം മുതലായവ മാറാനും ഈ സ്ഥാനത്തിനു കഴിയും. തീണ്ടാരിസംബന്ധമായ വയറുനോവ്, രക്തം പോകാതിരിക്കുക, അധികം രക്തം പോകുക, ദുർഗ്ഗന്ധത്തോടും നിറഭേദത്തോടും രക്തം പോകുക, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു കൈകണ്ടമരുന്നാണ്.

39; ദുർവ്വാരരോഗം-തടുക്കാൻ വയ്യാത്ത രോഗം.

സ്വർവ്വാസികൾ-ദേവന്മാർ ഹൃതരോ....സപ്ലവനം-രോഗമാതാവിന്റെ (മേദസ്സിന്റെ) ഗർവ്വിനെ നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്ഥാനം.

ദേവന്മാർക്ക് തടുക്കാൻ വയ്യാതിരുന്ന ജരാനരരോഗം ഭേദമാകാൻ വിഷ്ണുഭഗവാൻ അമൃതു നൽകിയതുപോലെ ലോകർക്കുണ്ടാകുന്ന സർവ്വരോഗങ്ങളും മാറുന്നതിനായിട്ടു [illegible] ഈ പ്രകൃതിസ്ഥാനം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലെ ഉപമാലങ്കാരത്തിന്റെ ഭംഗി ചിന്തനീയമാണ്.

അദ്ധ്യായം ൨.

തിരുമ്മലും തലോടലും.

൧. ഉടലശേഷവും കൈത്തലത്തിനാൽ
തടവിയാലെഴും മേന്മ ചൊല്ലുവൻ
ഇതിനു തുല്യമായ് ചേതനാബലം
തരുവതിന്നു മററില്ലൊരൌഷധം.

൨. തനയനൂഴിയിൽ തട്ടിവീണുതൻ-
തലചതച്ചുകിൽ തായയുംതദാ
തനതുകൈയിനാൽ തൽസ്ഥലത്തിനെ-
ത്തടവതില്ലയോ തൽക്ഷണേന താൻ?

൩. ഇതരരെപ്പൊഴും മഞ്ഞുപെയ്കയാൽ
സപദികാൽത്തണുത്തുള്ള മാനുഷൻ
നിജകരങ്ങളാലങ്ങുമിങ്ങുമായ്
തടവതില്ലയോ ചൂടുകിട്ടുവാൻ?

൪. മനുജർവാസനാ വൈഭവത്തിനാ-
ലിതുവിധംസദാ ചെയ്തിടുന്നതാം
ഉടൽ തിരുമ്മിയാൽ കേട്ടതീർന്നുടൻ
സ്ഫുടമരോഗതാസിദ്ധിവന്നിടും.

---

1. ഇനി തിരുമ്മലിന്റേയും തലോടലിന്റേയും ഗുണങ്ങൾ വൎണ്ണിക്കാൻതുടങ്ങുന്നു. ചേതനാബലം-ചൈതന്യം, ഓജസ്സ്. ചെറുതുതന്നെ ദേഹമാസകലം തിരുമ്മുന്നപക്ഷം ദേഹത്തിനു വളരെ ഓജസ്സുണ്ടാകും.

2. തനയൻ-പുത്രൻ ഊഴി-ഭൂമി തായ-തള്ള തൽസ്ഥലം-ആ (ചതഞ്ഞ) സ്ഥലം "കുട്ടി മറിഞ്ഞുവീണു കരഞ്ഞും കൊണ്ടു അമ്മയുടെ അടുക്കൽ ചെല്ലുമ്പോൾ അവൾ വൈദ്യന്മാരും പുസ്തകങ്ങളും പറയുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളൊന്നും കരുതാതെ കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പ്രണയത്തോടും അനുകമ്പയോടും കൂടി താനറിയാതെ വേദനയുള്ളിടം തടവുകയും തലോടുകയും ചെയ്യുന്നു". ഡസാറു്

3—4; മഞ്ഞുകൊണ്ടോ മററോ കാലു തണുത്തുകോച്ചുമ്പോൾ തിരുമ്മി ചൂടുപിടിപ്പിക്കുക സാധാരണയാണു് കേടുമാററാനുള്ള ഈ വിദ്യ പ്രകൃതിയുടെ വാസനയാൽ ചെയ്യുന്നതാണു്.

൬. സംഗദമെന്നസ്സുഖാലസ്സരോഗനാം
സഹചരൻ തലോട്ടുന്നുവെങ്കിലോ
സപദി തൽഗദം തീൎത്തു കല്യതാ-
സദനമാക്കുമാരോഗിയേയുമേ.

൭. വളരെയാളുകൾക്കെല്ലാരാമയം
കളയുവാൻ നടക്കുന്ന സജ്ജനാം
ഭിഷജനേകരോഗാംഗനാവതീ-
യിളയിലെപ്പൊഴും കാണ്മതല്ലയോ?

൮. ഇതിനുകാരണം വൈദ്യകല്യതാ-
ഭരമകല്യനിൽ പാഞ്ഞുകേറവേ
ഉദിതമായിടും നഷ്ടമൊന്നതാ-
ണിതു സദാ കരംകൊണ്ടിലോൎക്കണം.

൯. ഉടൽ തണുത്തവൻ മെയ്ക്കചൂടെഴും
മനുജനാൽ തിരുമ്മിയ്ക്ക തന്നുടൽ
ഇതുവിധം കുറേനാൾ നടത്തിയാൽ
നിജവപുസ്സിനും ചൂടണച്ചിടും.

൰. തടവിടും പുമാൻ പ്രേമപൂൎണ്ണനായ്
നിജമനോജ്ഞമാം ജോലി ചെയ്യിലേ
സഫലമായ്വരൂ തൽപരിശ്രമം
സകലരും ധരിക്കേണ്ടതാണിതും.

൰൧. പ്രിയതമന്റെ മെയ്യിഷ്ടയായിടും-
പ്രിയ തലോടിയാൽ നന്നു തന്നെയാം
നിയതമീവിധം കാന്തതന്റെ മെയ്
നിയതകാമനാം കാമുകന്നുമാം.

6—7; രോഗിയെ ആരോഗ്യമുള്ളവൻ സ്നേഹത്തോടെ തടവുന്നപക്ഷം അവന്റെ ആരോഗ്യം പകൎന്നു രോഗിക്കു സൌഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. രോഗം പോലെതന്നെ ആരോഗ്യവും പകരുന്നതാണു. പലരെ ചികിത്സിക്കുന്ന വൈദ്യന്മാർ മിക്കവാറും രോഗികളായികാണുന്നുള്ള കാരണം അവരുടെ ആരോഗ്യം കുറേശ്ശ രോഗികളിൽ പകൎന്നു നഷ്ടമാകുന്നതുകൊണ്ടാണു. തിരുമ്മുകാരിലാണു ഈ തത്വം അധികം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളതു.

8—9. ദേഹം തണുത്തിരിക്കുന്നവൻ ദേഹത്തിനു ചൂടുള്ളവനെക്കൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കണം. തടവുന്നയാൾ രോഗിക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള മനഃപ്പൂൎവ്വവിചാരത്തോടെ തലോടിയെങ്കിലേ ഫലമുണ്ടാകയുള്ളൂ. ധനാശകൊണ്ടു പേരിനു തടവിയാൽപോരാ.

10 ഭൎത്തൃമുള്ള സ്ത്രീകളും ഭൎത്താവിനും പരസ്പരം തടവാം. ഏ

൧൧. തനുവിൽ നീർപ്പുരണ്ടുള്ള വേളയിൽ
തടവിയാലതാണേററ മുത്തമം
മൃദുകെയ്യും പരം മെല്ലെയും വപു-
സ്സുതലോടിയാലേറ നല്ലതാം.

൧൨. പ്രകൃതിയോജ്യമാമാപ്ലവം കഴി-
ഞ്ഞിട്ടുനടത്തിയാലേററവും ക്ഷണം
സിരകളാകെയുൽബുദ്ധമായിടും
ബഹുബലം വപുസ്സിന്നു വന്നിടും.

൧൩. ഇതുതിരുമ്മുകാർ ശാസ്ത്രരീതിയിൽ
തടവിടും വിധം ചെയ്തുപോകൊലാ;
തനുവിലെണ്ണയും നൽക്കുഴമ്പുമാ-
പ്പടിപുരട്ടിയും ചെയ്തുപോകൊലാ.

൧൪. ചെടികളും കൂട്ടമായ് വാണിടുന്നവാ-
റവ പരം തഴയ്ക്കുന്നതില്ലയോ?
നരരുമാവിധം ചേർന്നുമേവിയാൽ
നവനവങ്ങളാം ശ്രീകളും സിദ്ധമാം.

൧൫. വളരെ വൃദ്ധരാം മർത്ത്യരാകവേ
തരുണരോടുതാൻ ചേർന്നുറങ്ങുകിൽ
പ്രബലമാകുമുന്മേഷവും ബല-
ത്തികവുമെത്തിടും മെത്തിടുംജവാൽ.

൧൬. ഇടിയേററു മരിച്ചുപോയവൻ ത-
ന്നുടലെല്ലാമുടനെ കരത്തിനാലേ,
സ്ഫുടശക്തിവഹിക്കുവോൻ തലോടി-
ത്തടവീടിൽ ധൃതജീവനായ് ഭവിക്കും.

നാൽ അപ്പോൾ ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള ചിന്തയല്ലാതെ കാമവികാരം ലേശംപോലും ഉണ്ടാകരുത്".

11. വെള്ളം പുരട്ടി ശരീരം തടവുന്നതു ഏററം നന്നു. തടവുന്നതു മൃദുക്കിനും അധികം അമർത്താതെയും വേണം (12) പ്രകൃ....മാപ്ലവം-പ്രകൃതിസ്നാനം. സിര....മായിടും-ഞരമ്പുകൾ ഉണരും.

14. മനുഷ്യൻ ഏകാകിയായി ജീവിക്കേണ്ട ജന്തുവല്ല, സമുദായജീവിയാണ്". നവനവങ്ങൾ-പുതിയതു പുതിയതു".

15. മെത്തിടുംജവാൽ-വളരെ വേഗത്തിൽ. വൃദ്ധന്മാർ ചെറുപ്പക്കാരുടെ കൂടെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ ഉന്മേഷവും ബലവും വർദ്ധിക്കും.

16. "മനുഷ്യർ ഇടിവെട്ടു മുതലായവയേററു ചത്തുപോയസമയം

൧൭. ചത്താലും ചട്ടലരസേന ജീവനേകാൻ
സാമൎത്ഥ്യം തടവിട്ടമിത്തലോടലാലേ
ഉണ്ടാകും സുഖമറിയാൻ കളിച്ചശേഷം
നീരെല്ലാം തടവിയുണക്കിനോക്കതന്നെ.

അദ്ധ്യായം ൩.

കാററ, വെളിച്ചം, വസ്ത്രധാരണം.

൧. മൎത്ത്യനെ പ്രകൃതി നഗ്നനായ് ചമ-
ച്ചീടിനാർ സരസമെന്നകാരണം
തദ്വപുസ്സിന വെളിച്ചവും മരുൽ-
സ്പൎശവും സതത മേററിടേണമതാം.

൨. നഗ്നനായി നടകൊൾവതേററവും
നന്നുതാൻ പ്രകൃതിയോജ്യമാകയാൽ
കാററുമപ്പടിവെളിച്ചവുംതൊടാ-
തുള്ളമെയ്ക്കു ബത! ശക്തിയററിടും.

൩. കൂരിരുട്ടറയിലകരിച്ചീടും
ചെമ്പുതണ്ണിലകൾപോലെ തണ്ടുമേ
ഏററവും വിളറിനില്ക്കുവാനെഴും
ഹേതുവോർക്കിലിതുതന്നെയാവമാം.

൪. ആയതിങ്ങുവെളിയിൽ പ്രകാശവും
കാററുമേല്ക്കുമൊരു ചിക്കിലാക്കകിൽ
പച്ചവൎണ്ണമൊടു മാറ്റുകേറുമാ-
കാഴ്ചയിക്കഥകഥിക്കയല്ലയോ?

ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ള ആളുകൾ വളരെ നേരം തടവിയിട്ട ജീവിച്ചുവന്നായി പല ഉദാഹരണങ്ങളുമുണ്ട്" എന്നു ജസ്റ്റ്".

17. ചട്ടലരസേന-മനോഹരമായ രസത്തോടുകൂടുംവണ്ണം.

കാററും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ഇനി മേൽ വൎണ്ണിക്കുന്നു.

1—4; ജനിക്കുമ്പോൾ രോമമോ വസ്ത്രമോ ഒന്നുമില്ലാതെയാണ് മനുഷ്യർ ഇരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അവന്റെ ദേഹത്തിന വെളിച്ചവും കാററടിയും എപ്പോഴും ആവശ്യമുണ്ട്. അതിനാൽ പ്രകൃതിക്ക ചേൎന്നതു നഗ്നമായുള്ള സഞ്ചാരമാണ്, നിലവാക

൫. മന്ദനായ്മനുജൻ നിജാംബരം
ദൂരെവിട്ടു, വനിയിൽ സമീരനിൽ
ആതപത്തിലമരുന്നുവെങ്കിലോ
ജാതമാകുമധികോർജ്ജിതം ദ്രുതം.

൬. അംഗകങ്ങളുടെ ജോലിയേററവും
ഭംഗിയാകുന്നവിധം നടന്നിട്ടും
തുംഗമായ ബലമാർന്ന മെയ്‌തടിൽ–
സംഗമാധികതരോർജ്ജിതം പെറും.

൭. വസ്ത്രമററ തനുവിങ്കൽ നിന്നുടൻ
നിർഗ്ഗമിക്കുമൊരു ചീത്തമാരുതൻ
പിന്നെയും തൊലിവഴിയ്ക്കകത്തുചെ–
ന്നെത്തുവാനുമിടയില്ലൊരിക്കലും.

൮. മെയ്ക്കു വായുവുപയോഗമുള്ളതാ–
ണെന്നു കാട്ടിടുവതിന്നുതന്നെയോ
വൻജ്വരാർത്തർ വെളിവന്നു, വായുവിൽ
സഞ്ചരിപ്പതിനു സംവ്രജിപ്പതും?

ളിലും മററും കിളിച്ചുനിൽക്കുന്ന ചേമ്പു മുതലായവപോലെ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടാത്ത ദേഹവും വിളറിയിരിക്കും. അങ്ങിനെയുള്ള ഒരു ചെടി വെളിച്ചമുള്ളിടത്തു കൊണ്ടുവന്നു നട്ടാൽ ഈ സംഗതി പ്രത്യക്ഷമാകും.

5. മടിയൻ (വസ്ത്രഹീനനായി) കാററും വെളിച്ചവുമുള്ളിടത്തു (കാട്ടുപ്രദേശത്തു) സഞ്ചരിച്ചാൽ ഉന്മേഷശാലിയായിത്തീരും.

6. തുംഗം-ഉന്നതം; വർദ്ധിച്ചുള്ള. തടിൽ....ർജ്ജിതം-വൈദ്യുതശക്തിയുടെ ചേർച്ചകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിലധികം ഉന്മേഷം. വിദ്യുച്ഛക്തിപ്രയോഗംകൊണ്ടു ഞരമ്പുകൾക്കു ശക്തി കൊടുക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ഒരു ചികിത്സാരീതിയുണ്ട്.

7; തുണികൊണ്ടു ദേഹം മൂടിവച്ചിരുന്നാൽ ശരീരാന്തർഭാഗത്തുനിന്നു വെളിയിൽ വരുന്ന ദുഷിച്ച വായു രോമകൂപം വഴി ഉള്ളിൽ വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുന്നതിനിടയാകും. വസ്ത്രമില്ലാതിരുന്നാൽ ദേഹനാശകമായ ഈ ദോഷം ഉണ്ടാകയില്ല.

8. സംവ്രജിക്കുക-ഓടുക. വലിയ പനിയുള്ളവർ (മാന്ദ്യം നിമിത്തം) വെളിയിലിറങ്ങി ഓടുന്നതു ശരീരത്തിനു വായുസ്പർശമുണ്ടാകേണ്ടതിന്റെ അത്യാവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കാനാണോ എന്നു ഉൽപ്രേക്ഷ.

൯. സന്നിപാതമുഖമാം ജ്വരത്തിനാ-
ലാർത്തർ വായുവിലണഞ്ഞിരിക്കയാൽ
രോഗമാകവെ മറന്നുപോയതായ്
ലോകസൽക്കഥകളുണ്ടു നിർഭരം.

൧൦. ജീർണ്ണമാകിന പദാർത്ഥമേ നശി-
ക്കുന്നതുള്ളു ധരതന്നിലെപ്പൊഴും.
മിന്നൽ കാട്ടിലെയരോഗജന്തുവെ-
ക്കൊന്നതുള്ളുവതിനപ്രശസ്തമാം.

൧൧. രോഗമാർന്ന നരനും തദീയമാം
മന്ദിരത്തിൽ വളരുന്നജന്തുവും
മിന്നൽ വീഴുമളവിൽ കരിഞ്ഞിടാം
രോഗമററവനു കേടുപററിടാ.

൧൨. ഉള്ളിലേറുമൊരു ചൂടുമാറുവാൻ
മുണ്ടുവിഘ്നമുളവാക്കിടായ്കയാൽ
മന്ദിരത്തിൽ മരുവുന്ന ജന്തുവും
വൻജ്വരാർത്തി പിടിപെട്ടു കണ്ടിടാ.

൧൩. മർത്ത്യനോ പ്രവികടജ്വരങ്ങളാൽ
നിത്യവും മൃതിഭവിച്ചു പോരുവാൻ
കാരണം ശിശിരവാതസംഗമ-
രോധിയാകുമൊരു വസ്ത്രധാരണം.

---

9. സന്നിപാതജ്വരം വന്നവർ വെളിക്കു വന്നിരുന്നു മഞ്ഞുമാത്രമേററിട്ടു പെട്ടന്നു രോഗം മാറിയതായി പല കേസുകളുമുണ്ട്.

10—11; കാട്ടിലുള്ള രോഗമററ ജന്തുക്കൾ മിന്നലേററു മരിക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതിനിരോധകമായ ജീവിതം നയിച്ചു സ്വാഭാവികമായ ഓജസ്സു നശിച്ച മനുഷ്യരും അവർ അപ്രകാരം വളർത്തുന്ന ജന്തുക്കളുമെ ഇടിവെട്ടേററു മരിക്കുന്നുള്ളു.

12: വളർത്തുന്ന ജന്തുക്കളേയും വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കാത്തതിനാൽ അവയ്ക്കു പനി വരാറില്ല. എന്നാൽ ചാണകവും മൂത്രവും കുഴഞ്ഞു ദുഷിച്ചു വായു നിറഞ്ഞ പുരത്തിലിൽ കിടക്കുന്ന ചില കന്നുകാലികൾക്കു പനി വരുന്നതിൽ അത്ഭുതം വേണ്ട.

13; പ്രവികടജ്വരം-അതിഭയങ്കരമായജ്വരം. ശിശിര....രോധി-കളിർ കാററു പുണരുന്നതിനെ തടയുന്നതു്- (14) ശീത....ഭവ-കുളിർകാറേല്ക്കൽ. അഹി....ഹിനം-അഹിതമായ (പ്രകൃതിക്കുചിതമല്ലാത്ത) പ്രതിവിധിയോടു കൂടാത്തതു്. പ്രകൃത്യനുസരണമായ പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ള സ്വപകേടാണു ജലദോഷം. പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർക്കു യാതൊരു ദോഷവും ചെയ്യാൻ അതിനു ശക്തിയില്ല.

൰൪. ശീതവാതപരിഷേവ ചെയ്യതിൽ-
പേടിയാസ്സു ജലദോഷവൈരിയെ,
സാരമില്ലൊരഹിതപ്രതിക്രിയാ-
ഹീനമായ ജലദോഷമാംഗദം.

൰൫. പണ്ടുമർത്ത്യരുടെ മെയ്യശേഷവും
രോമരാജി പരിപൂർണ്ണമാകയാൽ
വസ്ത്രമററഗതി ചെയ്യിലുംപര-
ക്കേററതില്ലിതിവചസ്സസത്യമാം.

൰൬. സ്വല്പമാളുകളൊഴിച്ചൊരുത്തരും
രോമമാർന്നതനു പൂണ്ടുകണ്ടിടാ;
നഗ്നരായി മരുവുന്ന ലോകരും
രോമമാളുമുടൽ പേറിടാസദാ.

൰൭. വസ്ത്രസംവൃതിയൊഴിഞ്ഞുകാണുമാ-
ഹസ്തഫാലഗളമുഖ്യഭാഗവും
അസ്തരോമഗണമായിരിക്കയാൽ
മർത്ത്യനും വിവസനാംഗകൻ ദൃഢം

൰൮. സൽപ്രകാശപവമാനർ ഘോരനീർ-
ദോഷമേകുവതശേഷമോർക്കുകിൽ
ചേതനാവിതരണത്തിനായവ-
സ്സുള്ളചാതുരി വിളിച്ചുചൊൽകയാം.

15—17; വസ്ത്രസംവൃതി-ഉടുപ്പുകൊണ്ടുമൂടുക. ഹസ്തഫാലഗളമുഖ്യഭാഗം-കൈത്തലം നെററി കഴുത്തു മുതലായ ഭാഗം. അസ്തരോമഗണം-രോമക്കൂട്ടമില്ലാത്തതു്. വിവസനാംഗകൻ-നഗ്നശരീരൻ. ആദിമനുഷ്യന്റെ ദേഹം മുഴുവൻ രോമമുണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടാണു് അവനു വസ്ത്രമില്ലാതെ നടക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു് എന്നു പറയുന്നതബദ്ധമാണു്. എന്തെന്നാൽ വളരെ കുറച്ചു ആളുകളെ രോമശന്മാരായി കാണുന്നുള്ളു. ജീവിതത്തിൽ അധികകാലവും നഗ്നന്മാരായി ജീവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ളവരും പൊതുവെ രോമശന്മാരായി കാണുന്നില്ല. അതു പോലെതന്നെ നാം സാധാരണ മറച്ചുവയ്ക്കാത്ത നെററി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലും രോമം കിളിർക്കുന്നില്ല. സർവ്വാംഗം മറച്ചുവച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഇവിടെയും രോമം കിളുക്കുമായിരുന്നേനെ. രോമശന്മാരല്ലാത്ത കാട്ടുജാതിക്കാർ ഇന്നും ധാരാളം നഗ്നരായി ജീവിക്കുന്നുണ്ടു്. ഈ കാരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യരും ദേഹത്തിൽ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടുമാറു നഗ്നശരീരരായിരിക്കണം എന്നാണു പ്രകൃതിനിയമമെന്നു പ്രസ്പഷ്ടമാകുന്നു.

18. സൽപ്രകാശപവമാനർ-വെളിച്ചവും കാററും. ഘോര

൧൯. ശൈത്യമെന്നതു വസുന്ധരയ്ക്കെഴും
രോഗബീജമുഖമായ കേടുകൾ
നീക്കുവാൻ പ്രകൃതിദേവി തീർത്തതാം
വിദ്യയായറിവു, വിദ്യയുള്ളവർ.

൨൦. ഇപ്രകാരമൊരു ശൈത്യസംഗമം
മർത്ത്യദേഹവു,മിയന്നിടേണ്ടതാം
ചത്തുപോം ക്ഷയകരാണുവും ചൊറി-
ബ്ബീജവും ദ്രുതമിതിൻ ബലത്തിനാൽ.

൨൧. മുണ്ടഴിച്ചു കുളിർകാറ്റു കൊണ്ടിടും
മർത്ത്യരൂർജ്ജിതമിയന്ന സുസ്ഥരാം
ഈ സുഖാനുഭവമാർന്നവൻ വസി-
ക്കില്ലടച്ച മുറിതന്നിലെപ്പൊഴും.

൨൨. മന്ദിരങ്ങളിൽ പവനനു കേറുവാൻ
വാതൽപൂണ്ടു, തിമിരം കെടുത്തിടും
സൂര്യരശ്മി കയറുന്നതായിരു-
ന്നാകിലേ രുചി സുഖം ലഭിച്ചിടൂ.

൨൩. കാറ്റിലും തെളിവിലും നിമഗ്നമാ-
യാത്മമെയ്യു നിജമായ ചൂടിനെ
വെയ്‌ലിൽ വേഗതി ചെല്ലുമേൽക്കണം
വേലകൊണ്ടു വെളിവായ് വിശിഷ്ടമാം.

൨൪. പച്ചിലക്കുട തടഞ്ഞുവന്നിടും
സൂര്യരശ്മി കലരുന്ന കാനനേ
ആതപത്തിലപവസ്ത്രനായ് ശയി-
ച്ചാണു ചെയ്യുതൊരു മട്ടിലിക്കളി.

നീർദോഷം-വലിയ ജലദോഷപ്പനി. ചേരുന്നാവിരതരണം-ഓജസ്സു കൊടുക്കൽ. ചാതുരി-സാമർത്ഥ്യം.

19. വസുന്ധര-ഭൂമി. തണുപ്പു ഭൂമിയിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതി വിദ്യയാകുന്നു.

20. ശരീരത്തിൽ തണുപ്പേൽക്കേണ്ടതാണ്, അതിനാൽ ക്ഷയരോഗത്തിന്റേയും ചർമ്മരോഗത്തിന്റേയും അണുക്കൾ ചത്തുപോകുന്നു.

23. ആത്മമെയ്-സ്വദേഹം. നിജം-സ്വാഭാവികം. കാറ്റു നടന്ന ദേഹം തണുത്തു പോയാൽ വ്യായാമം കൊണ്ടോ വെയിലേറ്റോ ചൂടു വരുത്തണം.

24—25. ആതപസ്നാനം വർണ്ണിക്കുന്നു,—

പച്ചിലക്കുട-പച്ചിലക്കൂട്ടം. അപവസ്ത്രൻ-നഗ്നൻ. പച്ചിലയിൽ തട്ടി വരുന്ന സൂര്യരശ്മി നഗ്നമായ ശരീരത്തിലേല്പിക്കുക. തല മൂട

൨൫. ചൂടതേറ്റിയുടൽ പൊള്ളുമെന്നതായ്
പേടിയുള്ളവർ വപുസ്സശേഷവും
പൂശണം മെഴുകൊളി, ചെളിക്കുഴ-
മ്പല്ലമായ്‌ലന, മെഴുന്നമാതിരി.

൨൬. വെയ്‌ലിലും നിഴലിലും ക്രമാൽശയി-
ച്ചുള്ളൊരാപ്ലവനവും വിശേഷമാം.
മണ്ണിൽവേണമിതിനായ് കിടക്കുവാ-
നെന്നകാര്യമധികം പ്രധാനമാം.

൨൭. ആതപക്കുളികഴിഞ്ഞു ചെയ്യണം
നിശ്ചയം പ്രകൃതിസംപ്ലവത്തിനെ
തപ്തമാം തനുവിനെത്തണുത്തതാം
നീരൊഴിച്ചു ശിശിരീകരിക്കുവാൻ.

൨൮. ചിത്തസംസ്കൃതി വളർന്നൊരി-
ക്കാലമസ്തവസനാംഗനായ് ഭുവി
സഞ്ചരിക്കുക മനഃപരിഭ്രമം
സംഭവിച്ച നരനോ കഴിഞ്ഞതില്ല.

൨൯. മുണ്ടുടുത്തിടുകിലും വെളിച്ചവും
കാറ്റുമങ്ങു തനുവോടു ചേരുവാൻ
തക്കമാതിരി ധരിച്ചിരിക്കണം;
തെറ്റിയാൽവലിയദോഷമാർന്നിടും.

ണമെന്നു ജസ്റ്റ് പറയുന്നില്ല. വെയിലിനു വലിയ ചൂടുണ്ടെങ്കിൽ നല്ലധികം അരിച്ചിളിച്ച നെയ്യിട്ടില്ലാത്ത മുണ്ടോ പച്ചിലയോ പച്ചപ്പുല്ലോ കൊണ്ടു ശരീരം മൂടാം. ചെളി തേച്ചുകൊണ്ടും വെയിലേൽക്കാം.

(26) പച്ച മണ്ണിൽ കുറേനേരം കിടന്നു വെയിലേൽക്കുക. ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ തണലിൽകിടക്കണം. വീണ്ടും വെയിലിൽ കിടക്കുക. ഇങ്ങിനെ യഥാക്രമം വെയിലിലും നിഴലിലും ശയിച്ചും ഈ സ്നാനം ചെയ്യാം.

27) ആതപസ്നാനാനന്തരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യണം.

28—29. ചിത്ത സംസ്കൃതി-മനഃ പരിഷ്കാരം. അസ്തവസനാംഗൻ-നഗ്നൻ, മനഃ....നരൻ-ഭ്രാന്തൻ. ഇക്കാലത്തു ഭ്രാന്തന്മാർക്കല്ലാതെ നഗ്നരായി സഞ്ചരിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടു വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുന്നതു ദേഹത്തിൽ കാറ്റും വെളിച്ചവും തട്ടത്തക്ക വിധത്തിലായിരിക്കണം. ഇറുകിയും വരിഞ്ഞു മുറുകിയും വസ്ത്രം ധരിക്കരുത്.

൩൦. രോമകൂപനിര തീരെമൂടിടും–
മാറുവസ്ത്രമണിയുന്നുവെങ്കിലോ
മൂക്കു, വായിവയുറന്നിരിക്കിലും
ശ്വാസമററു മരണംഭവിച്ചിടാം.

൩൧. പാദയുഗ്മ,മതുവാസരം പ്രതി–
സ്വേദബിന്ദുനിര വിട്ടിടുന്നതാം;
–ആകയാ,ലതൊരുനാളിലും മറ–
യ്ക്കൊല്ല പാദുകകളിട്ടു നിഷ്ഫലം.

൩൨. പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ചിടാതെതാൻ
സഞ്ചരിക്കുക സമസ്തമർത്ത്യരും
മണ്ണിലുള്ള മഹനീയശക്തികൾ–
ക്കാത്മദേഹ,മണയാൻ സഹായമായ്.

൩൩. തൊപ്പികൾക്കു നിജകുന്തളങ്ങൾതൻ
സ്പർശമേതുമൊരുനാളുമേ കൊലാ
സത്തമാനിലനുമാവെളിച്ചവും
സ്വാതന്ത്ര്യമാംശിരംകളേല്ക്കണം

൩൪. എന്തിനീ മിനുമിനുത്ത വേഷമെൻ–
സോദരീസഹജരേ! നിനയ്ക്കുകിൽ;
വാസ്തവാഭരണമിങ്ങകൃത്രിമ–
ശ്രീവിളങ്ങുമൊരുമേനിയല്ലയോ?

൩൫. ഹംസതൂലശയനങ്ങളും, തിര
ശ്ശീലയും, രുചിരമാം വിതാനവും,
ശുദ്ധവായുവിനെയും വെളിച്ചവും
ദൂരെനീക്കുമൊരു കട്ടിൽ ദുഷ്ടമാം.

---

30. രോമകൂപങ്ങളെല്ലാം നിശ്ശേഷം മൂടുന്ന പക്ഷം വായും മൂക്കും തുറന്നിരുന്നാലും മരിച്ചു പോകും.

31–32. പാദങ്ങളിൽ കൂടി വിയർപ്പു വഴിയായി വളരെ ദുഷ്ട് ദിവസം പ്രതി പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആ മല നിർഗ്ഗമനമാർഗ്ഗത്തെ ചെരിപ്പുകൊണ്ടും മററും തടയരുത്. ചെരിപ്പും മററും ഭൂമിയിൽ നിന്നും നമുക്കു കിട്ടേണ്ട കാന്ത വൈദ്യുത ശക്തികളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

33. തലയിൽ തൊപ്പിയിടരുത്. അവിടെ കാററും വെളിച്ചവും തട്ടിക്കണം.

35. മെത്തയും മററും മേക്കട്ടിയും മററും കൊണ്ടു കാററും വെളിച്ചവും കേറാതെയാക്കിയ 'മനോഹരമായ' കട്ടിൽ 'മരണശയ്യ' തന്നെയാണു.

൩൬. പാടത്തുനിന്നു വെയിലിൽ പതിവായ് പണിഞ്ഞു
മാടത്തിൽവന്നു മണലിൽ പുതുപുല്ലുപായിൽ
കേററ പുട്ടിലുപധാനമൊടെ ശയിച്ചു
നാടത്രയും പുലയർ നല്ലഗദത്വമേല്പൂ

൩൭. ഇക്കൂട്ടർ നൽപ്രകൃതിയോടു കരച്ചുടത്തു
നില്ക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായിതുപോലെ സൌഖ്യം
ഏല്ക്കുന്നുവെന്ന കഥയൊന്നു ധരിക്കിലാരു-
മുൾക്കൊണ്ടൊടിപ്പുതു ചികിത്സയെയാദരിക്കും

൩൮. ഉറക്കം വന്നാലുടനെടി കിടക്കാൻ തുടരവേ
ധരിക്കൊല്ലാ വസ്ത്രം പടകവചമുഷ്ണീഷമിവയും
പെരുക്കം ശൈത്യം വിരവൊടു തടുക്കുന്നതിനമേയ്-
മറയ്ക്കാം രോമത്താലുട്ടയൊരു പുതപ്പാൽ തലവരെ.

൩൯. ആതപം നിഴലുമായ് കളങ്ങളിണചേർത്തു-
നൃത്തവിധി ചെയ്തിടും
കാനനങ്ങളിലണഞ്ഞു മാൻശിശുക്കണക്കെ
ചാടുക വിവസ്ത്രനായ്
ഭൂതധാത്രിയധികപ്രിയത്തൊടു ചമച്ച
ഭംഗിയിൽവിരിച്ചപുൽ-
പ്പായിൽ നല്ലസുഖമായുറങ്ങുക മനുഷ്യ-
നീ വിഗതരോഗനായ്.

36—37. പുട്ടിലുപധാനം-പുട്ടിലെന്ന തലയണ. നല്ലഗദത്വം-നല്ല ആരോഗ്യം. പുതു പുല്ലുപായിൽ-പുതിയ പുല്ലാകുന്ന പായിൽ-രാത്രിയും പകലും ശുദ്ധവായുവും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടർ ആരോഗ്യവാന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നതു പ്രകൃതി ചികിത്സാ തത്വങ്ങൾക്കു നല്ല ഉദാഹരണമല്ലേ? അതിനാൽ ബുദ്ധിമാന്മാർ ഈ ചികിത്സയെ നിശ്ചയമായും ആദരിക്കും.

38. പടകവചം-ഇണിയുടുപ്പ്. ഉഷ്ണീഷം-തൊപ്പി. ഉടുപ്പും തൊപ്പിയും ഇട്ടുകൊണ്ടു കിടക്കരുതു്. വേണമെങ്കിൽ കഴുത്തുവരെ പുതയ്ക്കാം.

39. അല്ലയോ മനുഷ്യരെ! നിഴലും വെയിലും ഇട കലർന്നു നടനം ചെയ്യുന്ന അടവിയിൽ പിടമാൻ കിടാവുപോലെ ഉടയാട കൂടാതെ തട തടകിടന്നു ചാടുക. ഭൂമിദേവി പ്രേമാതിരേകത്തോടു കൂടി വിരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇളം പുല്ലുകളാകുന്ന പായിൽ കിടന്നു സുഖം ഉറങ്ങുക, ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും.

അദ്ധ്യായം ൪

ഭൂമിയും ചെളിയും

മത്സ്യങ്ങൾ നീരിൽ വാഴുന്നു പക്ഷിവർഗ്ഗങ്ങൾ വാനിലും
മനുഷ്യർ ഭൂതലത്തിങ്കൽ പാർക്കുവാൻ തന്നെ സൃഷ്ടരാം.

൨. അതുകൊണ്ടനിശം മർത്ത്യൻ ഭൂമി തന്നുടെ മാറിടം
നിസ്സംശയം ശരണമായ് കരുതേണ്ടതു തന്നെയാം.

൩. ദുർഗ്ഗന്ധഹീനമായ് വൃത്തികേടൊന്നും കൂടിടാത്തതായ്
വെയിലും വായുവും തട്ടും പ്രദേശത്തു കിടപ്പതായ്,

൪. ഉറപ്പധികമില്ലാതെ കിടക്കും മണ്ണുതന്നിലായ്
മഴപെയ്തോ നീർപകർന്നോ നല്ലീർപ്പം വന്നുവെങ്കിൽ.

൫. കിടക്കാനവിടം നന്നായെടുക്കാമേതുകാലവും
മുടക്കാതെ കിടന്നെന്നാൽ കിടയ്ക്കാം പൂർണ്ണമാം സുഖം.
(വിശേഷകം)

൬. ഓടിത്തളർന്നുവന്നെത്തു മശ്വത്തിനെയഴിക്കവേ
മണ്ണിലായുരുണ്ടീടും ക്ഷീണം തീർക്കാനിതോർക്കണം.

൭. അതുകൊണ്ടു നരനും ദേഹക്ഷീണം തട്ടുകിലെപ്പോഴും
ഈർപ്പമുള്ളൊരു മണ്ണിന്മേലിപ്രകാരം കിടക്കണം.

ഭൂമിയുടേയും ചെളിയുടേയും മാഹാത്മ്യം ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു.

1—2. മത്സ്യങ്ങൾ വെള്ളത്തിലും പക്ഷികൾ ആകാശത്തിലും എന്നപോലെ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ തന്നെ ജീവിക്കുന്നതിനായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. അതിനാൽ സദാ ഭൂമിയെ തന്നെ ഇരിപ്പിടമാക്കണം.

3—5. ഏതുവിധത്തിലുള്ള മണ്ണിലാണ് കിടക്കേണ്ടതു് എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പതിവായി ഇപ്രകാരമുള്ള മണ്ണിൽ കിടന്നാൽ പരിപൂർണ്ണമായ സുഖം കിട്ടും. ദുർഗ്ഗന്ധഹീനം നാറ്റമില്ലാത്തതു്.

6—8. ഓടിക്ഷീണിച്ചു വരുന്ന കുതിരയെ അഴിച്ചു വിട്ടാൽ ക്ഷീണം തീർക്കാനായി അതു മണ്ണിൽ കിടന്നുരുളുന്നു. അതുപോലെ നമുക്കും തളർച്ചയോ ക്ഷീണമോ തോന്നുമ്പോൾ ഉഴുകിയതോ കിളച്ചിളക്കിയതോ ആയ മണ്ണിൽ ഈർപ്പം ഇല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു ഈർപ്പം വരുത്തിയതിന്റെ ശേഷം കമഴ്ന്നു നഗ്നനായി വയറും നെഞ്ചും മണ്ണിൽ തൊടുന്നവണ്ണം കിടക്കണം. വയറ്റിലുള്ള അവയവങ്ങൾ തണുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു കൂടുതൽ ഗുണം കിട്ടുന്നതു്. ആ കിടപ്പു അസുഖമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ ചരിഞ്ഞും മലർന്നും കിടക്കാം.

൮. വയറെന്നവിധം നെഞ്ചും മണ്ണിൽ കൊള്ളുന്ന മാതിരി
കമഴ്ന്നു നഗ്നനായ് വേണം കിടക്കാൻ മിക്കകാലവും.

൯. കഴഞ്ഞമണ്ണു തൊട്ടെന്നാൽ ശൈത്യം തോന്നുമെങ്കിലും
അതിൽ കിടന്നുനോക്കുമ്പോളത്യാനന്ദം വളർന്നിടും

൧൦. നരദേഹത്തിങ്കലെച്ചൂടു ധരയോടു വിമിശ്രമായ്
അതിന്നു മെയ്യുംവേണ്ടുന്ന ചൂടേറിവണ്ണമായ് വരും.

൧൧. ഭൂവിൽക്കൂടി ഗമിക്കുന്ന കാന്തവൈദ്യുത ശക്തികൾ
അവിടത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തിൽ പ്രവഹിച്ചിടും.

൧൨. അവവന്നു തളർന്നുള്ള ഞരമ്പിൻ ഗണമാകവേ
ഉണർത്തുമാകയാൽ ഭൂശയനം നിയതോത്തമം.

൧൩. വളരെക്കാലമായ് മെയ്യിൽത്തറഞ്ഞു ദൃഢബദ്ധമായ്
കിടക്കുന്നൊരു ദുർമ്മേദസ്സിളകാനിതു ശസ്തമാം.

൧൪. ശരീരം മണ്ണുമായ് ചേരും ഭാഗത്തുള്ളൊരു ദുഷ്ടമേ
മറ്റുഭാഗത്തെഴും ദുഷ്ട,മിളകാനിതു സത്തമം.

൧൫. ഉറങ്ങുവാൻ നനഞ്ഞുള്ള മണ്ണിൽത്താൻ രാത്രികാലവും
ശയിച്ചാലുളവാകുന്നോരാനന്ദമതവർണ്ണ്യമാം.

൧൬. പ്രത്യേകമൊരു മാഹാത്മ്യം നിശാവായുവിനുള്ളതായ്
പരീക്ഷിച്ചീടിലെല്ലാർക്കുമറിയാം വിരവോടുതാൻ.

9—10. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കിടന്നാലുടൻ തണുപ്പുതോന്നുമെങ്കിലും കുറെക്കഴിഞ്ഞാൽ ദേഹത്തിലെ ചൂടു തട്ടി മണ്ണിനും ചൂടുണ്ടാകുമ്പോൾ പരമാനന്ദം തോന്നും. ഇതു് അനുഭവിച്ചറിയേണ്ടതാണു്

11—12. ഇങ്ങിനെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഭൂമിയിൽ കൂടി പോകുന്ന കാന്തശക്തിയും വൈദ്യുത ശക്തിയും ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയും അവ തളർന്ന ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതിനാലാണു് ക്ഷീണം മാറി ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നതു്.

13—14. ശയനംകൊണ്ടു വളരെക്കാലമായി ഉറച്ചു കിടക്കുന്ന മേദസ്സു ഇളകും. ശരീരം മണ്ണുമായി ചേരുന്നിടത്തുള്ള ദുഷ്ടിനെ മണ്ണു ആകർഷിച്ചെടുക്കും. അപ്പോൾ മറ്റു ഭാഗത്തുള്ള മേദസ്സും ഇളകും.

15—16. നനഞ്ഞ മണ്ണിൽ കിടന്നാലുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദവും രാത്രിയിലെ കാറ്റിനുള്ള പ്രത്യേക സുഖവും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിത്തന്നെ അറിയണം.

മണ്ണിൽ കിടന്നു കുറെക്കഴിഞ്ഞിട്ടും ദുസ്സഹമായ തണുപ്പു മാറാതിരിക്കുന്നപക്ഷം—ചൂടും സുഖവും തോന്നാത്ത പക്ഷം—അപ്പോൾ മണ്ണിൽ നിന്നു എഴുന്നേല്ക്കണം. അസഹ്യമായ തണുപ്പു മാറാൻ പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നതു ഒരു നല്ല വിദ്യയാണു്. എന്തെങ്കിലും അവയവം മരവിക്കുന്ന പക്ഷം തടവി ചൂടു വരുത്തണം.

൧൭. ചെറുനക്ഷത്രദീപങ്ങളും തൂങ്ങുംവിണ്ണാം വിതാനവും
കാററത്തിളകിടും വൃക്ഷശാഖാ ചാമരസംഘവും.
൧൮. സദാപൂർണ്ണമിരിക്കുന്ന ചന്ദ്രലേഖയുമിങ്ങനെ
നല്ലതാം പരിവാരത്തോടതിനിഷ്പന്ദരാത്രിയിൽ
൧൯. നറുംവെൺമണലായുള്ള പൂമ്പടത്താൽ മറഞ്ഞതാം
ധരണിക്കിയലും മാറിൽത്തന്നെ നാം വിശ്രമിക്കണം.
[വിശേഷകം]
൨൦. ഇതുമാതിരി ചെയ്യുന്നാലുളവാകുന്ന കൗതുകം
പറഞ്ഞാൽവിശ്വസിക്കില്ലതറിഞ്ഞേ ശരിയായിടൂ.
൨൧. മലബന്ധത്തിനാലുള്ളിലുണങ്ങിപ്പാർത്തിടുന്നതാം
മലത്തെത്തള്ളി വെളിയിൽ കളയാനിതുത്തമം.
൨൨. പാമ്പോമററോ കടിച്ചെന്നാൽ കൊളുവായിൽ പുരട്ടണം
കഴിവുപോൽ കഴച്ചുള്ള ചെളി നല്ലൊരു കട്ടിയിൽ.
൨൩. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കഴിയൊന്നുണ്ടാക്കി തനുവപ്പൊഴേ
കഴുത്തോളം മണ്ണിൽമൂടി തലകാട്ടിക്കിടക്കണം.
൨൪. ഇടിവെട്ടേല്ക്കിലും മേലിൽ ചൊന്നമട്ടു കിടക്കിലോ
അത്യന്താശ്വാസമുണ്ടാകും സത്യംതാനിതു സർവ്വദാ.
൨൫. വപുസ്സിൽ മുറിവേററെന്നാൽ മൃഗങ്ങളും ചെളിതന്നിലായ്
കിടന്നുണങ്ങിട്ടതിന്റെ സ്ഫുടം ബോധപ്പെടുത്തിടും.
൨൬. സർവ്വവേദനയും നീങ്ങാനമൃതാസേചനോപമം
ചെളിയെന്നിതിനാൽ സ്സർവ്വജനവും കണ്ടുകൊള്ളണം.
൨൭. തരിയില്ലാത്തതായ് നീരിൽ കലങ്ങിച്ചേർന്നിടുന്നതായ്
ദുർഗ്ഗന്ധഹീനമായുള്ള ചെളിയൊന്നാം തരത്തിലാം.

17—19. ഭൂമിയിൽ കിടക്കുന്നതു അനാസ്ഥയാണോ എന്നു വിചാരിക്കുന്നവരുടെ സന്ദേഹത്തെ പരിഹരിച്ചിരിക്കുന്നു. നക്ഷത്രങ്ങളാകുന്ന ചെറുവിളക്കുകൾ തൂങ്ങുന്ന ആകാശമേക്കട്ടിയുടെ കീഴിൽ, വൃക്ഷശാഖകളാകുന്ന ആലവട്ടങ്ങളുടെ കാററുമേററുകൊണ്ടു്, അനസ്യൂതമായ ചന്ദ്രികാമന്ദസ്മിതധവളിമയിൽ മുഴുകി പ്രശാന്തമായ രാത്രിയിൽ വെളുത്ത മണലാകുന്ന പട്ടുവിരിച്ചിട്ടുള്ള ഭൂമിദേവിയുടെ മാറിടമാകുന്ന മെത്തയിൽതന്നെവേണം നാം വിശ്രമിക്കുവാൻ.

25—29. ഇനിയും ചെളിയുടെ കാര്യം എടുത്തു പറയുന്നു. അമൃതാസേചനോപമം-അമൃതു തളിക്കുന്നതിനു തുല്യം. ചെളിതേച്ചാൽ വേദനയൊക്കെ വേഗത്തിൽ മാറും. വെള്ളത്തിൽ കലങ്ങു

൨൮. കുശവന്മാർ കലംതീർക്കാനുപയോഗിച്ചിടുന്നതും
      തീയന്മാർ ചെത്തുവാനായിട്ടുപയോഗിച്ചിടുന്നതും

൨൯. രണ്ടുമാതിരിയുണ്ടല്ലൊ നല്ലതാം ചെളിഭൂമിയിൽ
      മെഴുകിൻസമമായിട്ടു പശപ്പുണ്ടിവ കണ്ടിടാം.

[യുഗ്മകം]

൩൦. മന്ദംമന്ദം ശുദ്ധജലം തന്നിലിട്ടു കതിർത്തുടൻ
      ചന്ദനംപോലെയതിനെ നന്നായിട്ടു കുഴയ്ക്കണം.

൩൧. ദേഹത്തിൽ തേച്ചുവെന്നാകിലൊലിച്ചീടാത്ത മാതിരി
      വെള്ളം കലർത്തി കളഭംപോലെയാക്കണമാച്ചെളി.

൩൨. ഇപ്രകാരം പാകമാക്കിയെന്നാൽ സ്വീകാര്യമായ്‌വരും
      സുഖക്കേടുള്ളഭാഗത്തു കനക്കെയതു പൂശണം.

൩൩. മുറിവിൽ പൂശിയെന്നാകിൽ മുഴുവേഗത്തിലിച്ചെളി
      പാടുപോലും വരുത്താതെ പാടേയതുകരിച്ചിടും.

൩൪. പൊള്ളിയതിന്റെഭാഗത്തു തള്ളിത്തിങ്ങും പുകച്ചിലിൽ
      വെള്ളത്തിലും നന്ന മണ്ണാണുള്ളതിലിതുപാകണം.

൩൫. പൊള്ളലാലുള്ളതാം ദോഷമെല്ലാമില്ലാതെയാക്കുവാൻ
      അത്ര പൂശുക മുൻപൊന്നാമട്ടിൽ കിട്ടിയതാംചെളി.

൩൬. പഴുത്തൊലിച്ചു ചാടുന്ന ബീഭത്സവ്രണസഞ്ചയം
      ചെളികൊണ്ടുപൊതിഞ്ഞെന്നാലെളുപ്പം ഭേദമായിടും.

ന്നതും കല്ലും കരടുമില്ലാത്തതും പാടയില്ലാത്തതുമായ ചെളി നന്നായിരിക്കും. കലം തീർക്കാനും ചെത്താനും ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ല ചെളിയാണു്; ഇവ രണ്ടും മെഴുകുപോലെ പശയോടു കൂടിയിരിക്കും.

28-ാം പദ്യത്തിൽ കുശവന്മാർ എന്നും തീയന്മാർ എന്നും എടുത്തിരിക്കുന്നതു് ആ ജാതിക്കാർ പ്രായേണ ആ തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകാണുന്നതുകൊണ്ടാണു്. ഒരു ജാതിയേയും ആക്ഷേപിക്കണമെന്നു ഇവിടെ ഉദ്ദേശമില്ല. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് 'തീയന്മാർ' എന്ന പദം തീയസമുദായത്തിൽ ചിലരെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമെന്നു ഒരു സഹോദരൻ ഇവിടെ എഴുതി അയച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണു്.

30—31. ചെളി കൊണ്ടുവന്നു ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. അതു ആവശ്യംപോലെ എടുത്തു പൊടിച്ചു വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു കുതിരുമ്പോൾ കുഴച്ചു കളഭക്കട്ടിപോലെയാക്കണം.

34. വെള്ളത്തിലും നന്ന—വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി പൊതിയുന്നതിനേക്കാളും നന്ന ചെളി പുരട്ടുകയാണു്.

36. ബീഭത്സവ്രണം=അറപ്പുതോന്നുംവിധംവൃത്തികെട്ട വ്രണം.

൩൭. പഞ്ഞി വെള്ളത്തിനെപ്പോലെ ചെളിദുഷ്ടിനെയാകവേ
ആകർഷിക്കും വിധം കണ്ടുതന്നെവേണമറിഞ്ഞിടാൻ.

൩൮. വ്രണത്തിൽചെളി തേച്ചിട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടുംവിധൌ
വെള്ളത്താൽ കഴുകിത്തേച്ച കളഞ്ഞിട്ട നവീനമായ്,

൩൯. വീണ്ടും നൽചെളി പൂശേണം വീണ്ടും കഴുകിനീക്കണം.
ഇപ്രകാരം ചെയ്യുവെന്നാൽ ക്ഷിപ്രം വ്രണമുണങ്ങിടും
[യുഗ്മകം]

൪൦. ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടവും നോവുതോന്നുന്നുവെങ്കിലോ
ആ ഭാഗത്തും പൂശിടേണം ചെളി പെട്ടെന്നു കട്ടിയിൽ.

൪൧. അത്രത്യ മേദഃഖണ്ഡതൻചൂടിനാലതുണങ്ങവേ
ശീതാംബു വർഷണത്താലേ ക്ഷാളനംചെയ്തു നീക്കണം.

൪൨. മുന്നേചൊല്ലിയപോൽ വീണ്ടും പുത്തൻ ചെളിപുരട്ടണം
നോവും വിലക്കവും മററുമിതിനാൽതന്നെ മാഞ്ഞിടും.

൪൩. കഷ്ടംമൂലം മാംസമെല്ലാമിററുന്നാറേറാരു കാൽവിരൽ
എല്ലുണ്ടെന്നാൽ തീർച്ചയായും മാംസളീകൃതമാകുവാൻ,

൪൪. ഒഴിയാതെ പദത്തിങ്കൽ ചെളിപൂശിയിരിക്കണം
ഇപ്രകാരം മാംസമുണ്ടായ് കണ്ടാനന്ദിച്ചതുണ്ടുഞാൻ
[യുഗ്മകം]

൪൫. നരദേഹത്തെയെന്നും വിരൂപതരമാക്കിടും
പൊരികണ്ണികളും തൊട്ടുള്ള പൃഥുബീഭത്സരുക്കുകൾ

൪൬. സർവ്വാംഗങ്ങളിലും നല്ലചെളിപൂശിയുണങ്ങവേ
കഴുകിപ്പുലനാറം സ്നാനം കഴിച്ചാൽ മറയുന്നുപോം.

൪൭. കഴിഞ്ഞ ചെളിതേച്ചുള്ള കളി തീർന്നാലെഴും സുഖം
കുഴമ്പുമെണ്ണയും കൊണ്ടു കുറച്ചും സിദ്ധമായിടാ.

38—39. വെള്ളത്താൽ...പൂശേണം-ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ ചിലർ വീണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു കുതിർക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. അതു ചീത്തയാണ്. ദുഷ്ടുപിടിച്ചുണങ്ങിയ ചെളി കഴുകിക്കളഞ്ഞു നല്ല പുതിയ ചെളിതന്നെ വയ്ക്കണം.

41. അവിടെയുള്ള മേദഃഖണ്ഡത്തിന്റെ ചൂടിനാൽ ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകണം.

42. തലവേദനയ്ക്കു ചെളി നെററിയിലും കഴുത്തിനു ചുററും പ്രത്യേകിച്ചു പിൻകഴുത്തിലും ഇടണം.

43. മാംസളീകൃതമാക്കുക-മാംസമുള്ളതാക്കുക.

45. വിരൂപതരം-ഏററവും വൃത്തികെട്ടത്. പൊരികണ്ണി-ചുണങ്ങ്. പൃഥുബീഭത്സരുക്കുകൾ-ഏററവും അറയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ,

൪൮. ചോരകൊഴുപ്പതെളിയും തരുവണ്ണമണിഞ്ഞതായ്
പെട്ടപോൽ മിനുസപ്പെട്ടു കിട്ടും മെഴുക്കിട്ടു ചെയ്യുകിൽ.

൪൯. സർവ്വാംഗത്തിൽ പരന്നുള്ള ചൊറി തന്നുടെ സഞ്ചയം
സർവ്വാംഗമൃത്സ്നാനത്താൽ നിശ്ശേഷമൊഴിയും ദ്രുതം.

൫൦. ഉള്ളിൽ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ നേരെ വെളിയിൽ മാത്രമായ്
ചെളി തേച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ വെളിവായതൊഴിഞ്ഞിടും.

൫൧. ദേഹമാസകലം മണ്ണു വിരൽക്കട്ടിക്ക പൂശണം
പത്തുനാഴിക തൽശേഷം പതിമൂന്നിന്നു മുന്നിലായ്

൫൨. രാവിലെ വെയിലത്തങ്ങു പത്രത്താൽ തലമൂടിയും
മലർന്നു, മാത്രമായിട്ടു ശയിക്കുക സുഖത്തോടെ.

൫൩. മുന്നിലെച്ചെളി നന്നായിട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടും വിധം
കമഴ്ന്നുതാൻ കിടക്കേണമത്രയും നേരമങ്ങിനെ.

൫൪. പിന്നീടു ചെളി വെള്ളത്താൽക്കഴുകിക്കളെ നീക്കണം.
മെയ്തുവർത്താൽ തുടച്ചിട്ടു പ്രകൃതിക്കുളി ചെയ്യണം.

---

49. സർവ്വാംഗമൃത്സ്നാനം-ദേഹമാകെ ചെളി തേച്ചു കുളി.

51 — മുതൽ 56-വരെ, ചെളി തേച്ചുള്ള ആതപസ്നാനം ചെയ്യേണ്ട വിധം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം എന്നു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ആദ്യമായി ഈ സ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻ അധികം ഘനത്തിൽ ചെളി തേക്കരുതു്. ചെളി ഉണങ്ങുന്നതുവരെ മലർന്നു കിടക്കയും അരുതു്.

ദേഹമെല്ലാം ചെളി തേച്ചിട്ടു ഒരുമാതിരി തണലത്തിരിക്കണം. പിന്നെ കുറേനേരം വെയിലത്തു തല ഒരിലകൊണ്ടു മറച്ചുകൊണ്ടോ പരിചയിച്ചയാളാണെങ്കിൽ മറയ്ക്കാതെയോ മലർന്നു കിടക്കുക. പിന്നെ അത്രയുംനേരം കമഴ്ന്നും കിടക്കണം. അനന്തരം വെള്ളമൊഴിച്ചോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയോ ചെളിയെല്ലാം കഴുകിക്കളഞ്ഞ ശേഷം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ത്വക്ദോഷങ്ങളെല്ലാം നീങ്ങും. ഇത്തരം ആതപസ്നാനത്തിനു ആരുടേയും മേൽനോട്ടം വേണ്ട. ആർക്കും ചെയ്യാം. ആവിസ്നാനത്തിലും മറ്റും ഉള്ളപോലെ അപകടം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. ദ്വേഷോന്മാദനത്തിൽ ഇതിനു ആവിസ്നാനത്തോടൊത്ത സ്ഥാനവും ഉണ്ടു്. (56) ശിശിര....തല്പം-തണുത്ത ഉമിയാകുന്ന കിടക്ക, ബാലാഗ്രവെയിൽ-കടുപ്പമില്ലാത്ത വെയിൽ (9 മണിക്കും 11 മണിക്കും മദ്ധ്യം) അതിതുഷാരം-ഏറെയും തണുത്തതു്, മൺകലത്തിലോ മറ്റോ കോരിവച്ചി

൩൭. ഈ വിധം ചെയ്യുവെന്നാകിൽ ധർമ്മദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം
മാത്രകൊണ്ടു മറഞ്ഞീടുമാരോഗ്യം സ്വകരസ്ഥമാം.

൩൮. കളിത്ത ചെളിപ്പൂശി നൽശിശിരനാം ധാരാതല്പമാ-
ന്നഗ്രവെയിലേററു കൊണ്ടതി തുഷാരമാമംബുവിൽ
കളിച്ചു കുളികേനമെയ് തടവിയാലുദിക്കുന്ന മു-
ത്തരോഗനിലതൻ മഹാരസിക നാന്ദിയായ് വന്നിടും.

അദ്ധ്യായം ൩.

ആഹാരവിവേചനം

൧. നിജവാസനകൊണ്ടുസാധ്യഭോജ്യം
ശരിയായിട്ടറിയും മൃഗത്തെ നോക്കി
ഹിതമാകിന ഭക്ഷണങ്ങളേതെ-
ന്നിനിയല്പം പരിചിന്തചെയ്തുനോക്കാം.

൨. വിപിനങ്ങളിലാത്തജീവിതത്തെ-
സ്സുഖമായിട്ടുനയിച്ചുമാമൃഗങ്ങൾ
നിജവാസനകൊണ്ടു മാത്രമല്ലോ
വിഷഭോജ്യങ്ങൾ തൊടാതെവാണിടുന്നു.

ന്നതു് എന്ന ഫലിതാർത്ഥം ആരോ....നാന്ദി ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉത്തമമായ പ്രാരംഭം. ചെളിതേച്ചുകൊണ്ടുള്ള വെയിൽകുളി ആരോഗ്യനാടകത്തിന്റെ നാന്ദിയായിരിക്കും.

ഇനി ആഹാരവിവേചനത്തിനായി ആരംഭിക്കുന്നു. പ്രഥമഭാഗത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള തത്വങ്ങൾ തന്നെ ഇവിടെയും പറയുന്നുവെങ്കിലും രണ്ടുപേർ പറയുന്നുവെന്നുള്ള മെച്ചംകൊണ്ടു ഇവിടെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യഭാഗത്തു വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പലസംഗതികളും ഇവിടെ വ്യക്തമാക്കുകയും ചിലതുപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

1. പ്രകൃതിനിയമാനുസൃതമായി സ്വൈരജീവിതം നയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ ഹിതഭക്ഷണം അറിയാനായി മൃഗങ്ങളെ നോക്കുന്നതു്.

നിജവാ....ട്ടറിയും-സ്വാഭാവികമായ വാസനാശക്തി കൊണ്ടു നല്ല ആഹാരം ശരിയായറിയുന്നു.

2. വിപിനങ്ങൾ-കാടുകൾ, വിഷമുള്ള ഭോജ്യങ്ങൾ വിഷമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ.

൩. ഫലമൂലദലങ്ങൾ തന്നിൽനിന്നും
പലമട്ടിൽബ്ബത! സത്തു കൈക്കലാക്കി
കണ്ടിടാം മൃഗരാജി തിന്മതായി-
ക്കണ്ടികാണാൻ പണിയായിരിക്കയാലേ,

൪. മധുരിപ്പൊരു വസ്തുവികളെല്ലാം
മറുവിട്ടസിത വേർതിരിച്ചെടുത്തും
കടൽനീരിലുമഗ്ര്യസസ്യവർഗ്ഗ-
ങ്ങളിലും കാണുമൊരുപ്പുസംഭരിച്ചും,

൫. ഒരിറച്ചിപുകഞ്ഞെടുത്തസത്തും
പശുവിൻപാലുകടഞ്ഞ വെണ്ണനെയ്യും
പലസത്തുകളും വേറെയുംകഴിക്ക-
ന്നൊരുമർത്ത്യനെവിടെസ്സുഖം ലഭിക്കും?
(വിശേഷകം)

൬. നയനേന്ദ്രിയ മോഹനാഭപൂണ്ടും
ധൃത നാസാഹരമായ ഗന്ധമാർന്നും
രസനാരസമേകിയും വിളങ്ങു-
ന്നവ നൽ ഭോജനസാധനങ്ങളാകും.

൭. ഇതുമാതിരി മാധുരീവിലാസം
കലരും വസ്തു പഴങ്ങൾ തന്നെയല്ലോ.
ഇവതിന്നാവസിച്ചുവെങ്കിലേ നി-
ർഗ്ഗദനായിട്ടു കഴിക്ക സാധ്യമാകൂ.

3—5. ഫലമൂലദലങ്ങൾ-പഴം, കിഴങ്ങ്, ഇല ഇവ.
മൃഗരാജി-മൃഗക്കൂട്ടം, സിത-പഞ്ചസാര, ഇറച്ചിപുകഞ്ഞെടുത്ത സത്ത്-സൂപ്പ്
കാട്ടിൽ വസിക്കുന്ന ജീവികൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ്, വിറ്റാമിൻ ഇത്യാദി സാധനസത്തുകൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തു ഭക്ഷിക്കാറില്ല. അവയ്ക്കു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇവ വേർതിരിച്ചെടുത്തുകഴിക്കുന്നവനു രോഗവും വരുന്നു. ഉപ്പുവേണ്ടവർ സസ്യങ്ങൾ തിന്നണം; പഞ്ചസാരവേണ്ടവർ പഴം കരിമ്പു മധുരക്കിഴങ്ങു തേൻ മുതലായവ കഴിക്കണം; ഫാറ്റുവേണ്ടതിനു അണ്ടിവർഗ്ഗവും പാലും കഴിക്കണം; പ്രോട്ടീൻ വേണ്ടവർ പയർതിന്നണം; വിറ്റാമിൻ വേണ്ടവർ തവിടും പാലും കഴിക്കണം, ഇത്യാദി ഊഹിച്ചുകൊൾക.

6. നയനേന്ദ്രിയമോഹനാഭ-കണ്ണുമയക്കുന്ന ശോഭ. ധൃത...മാർന്നും-മൂക്കിനെ ഹഠേന ആകർഷിക്കുന്ന മണത്തോടുകൂടിയും. (ഉ-ം; ചക്കപ്പഴം, മാമ്പഴം) രസനാരസം-നാക്കിനു രുചി. നൽഭോജനസാധനങ്ങൾ-നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങൾ.

൮. നിയമേന ഫലങ്ങൾ തിന്നുവാഴു-
ന്നൊരു 'വാലററകരങ്ങ്' തന്നോടൊപ്പം
എതിരിട്ടു ജയിച്ചുനിന്നുകൊൾവാ-
നെവിടെക്കാണുമൊരേക, മർത്ത്യനിപ്പോൾ?

൯. ഫലസത്തുകളും ഭുജിക്കുവോരിൽ-
പ്പരമീജന്തുവിനുള്ള ശക്തിസാരം
ഫലഭോജനമാണു ചേർത്തതെന്നീ-
പ്പരമാർത്ഥം പരമാത്ഭുതപ്രദംതാൻ.

൧൦. ഒരുനാളിലു മാമിഷം ഭുജിച്ചീ-
ടരുതാരോഗ്യരസം കൊതിച്ചിടുന്നോൻ;
ലവണത്തൊടു ചേർത്തു സംഭരിക്കും
പിശിതം വർജ്ജ്യതരം വിശേഷമായും.

൧൧. പരിപോഷകമായ മുട്ടപോലും
ഗദനാശകൊതിയൻ ഭുജിച്ചുകൂടാ.
പകരം നവമായ്കറന്നപൈമ്പാൽ
മതിയാകുംവരെ മഞ്ജുവായ്കുടിക്കാം.

൧൨. പുതുതാം,മുററത്തൈരു തെല്ലുമേറാം,
പുളിയേറാത്തൊരു മോർനുകർന്നുകൊള്ളാം;
പയർവർഗ്ഗമശേഷവും ത്യജിച്ചീ—
ട്ടുക, പേർപെററൊരുരുളൻ കിഴങ്ങുപോലും

൧൩. ഇളതാകിനനവ്യസസ്യവർഗ്ഗം
വളരും മോദമൊടേ കഴിച്ചുകൊള്ളാം,
അവയെങ്ങുപചിച്ചിടാതെതിന്നാ-
ലധികം നല്ലതുതന്നെയായിരിക്കും.

8–9. ഫലങ്ങൾതിന്നു ജീവിക്കുന്ന വാലില്ലാക്കുരങ്ങിനോടെതിരിടാൻ തക്കശേഷി ഏതെങ്കിലും മനുഷ്യനുണ്ടോ? ഫലസത്തുകളും തിന്നുന്ന ജന്തുക്കളായ മനുഷ്യരേക്കാൾ ബലം ഈ കുരങ്ങിനുണ്ടാകിയതു ഫലഭക്ഷണമാണെന്നുള്ള തത്വം ആരെയാണു അതിശയിപ്പിക്കാത്തതു്?

10. ആരോഗ്യകാംക്ഷി ഒരിക്കലും മാംസം തിന്നരുതു്. ഉപ്പിട്ടുസൂക്ഷിക്കുന്ന മാംസം ഏററവും നികൃഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണു്. [11] ഗദനാശകൊതിയിൽ-രോഗം മാറണമെന്ന ആഗ്രഹമുള്ളവൻ.

12–16. അധികം പുളിക്കുകയോ കെട്ടുപോവുകയോ ചെയ്യാത്ത തൈരും മോരും ഉപയോഗിക്കാം. പയർവർഗ്ഗവും ഉരുളൻകിഴങ്ങും ഗുരുത്വം കൂട്ടുന്നവയാകയാൽ സാധാരണക്കാർ തിന്നരുതു്. ന

൧൪. ഉടൽകൊണ്ടുകടുത്ത വേലചെയ്യോ-
ർക്കിഹ തിന്നാമുരുളൻകിഴങ്ങുപോലെ
മിതമായ് പയർവർഗ്ഗവും കുറെയെ-
ണ്ണപ്പലഹാരങ്ങളുമല്പദോഷമോടേ.

൧൫. പണിയററു മടിച്ചിരിക്കുവോർക്കി-
വകവസ്തുക്കൾ കഴിക്കയോഗ്യമല്ല;
ഇഹരോഗമെഴുന്ന കൂട്ടരാരോ
ചെറുതും നോക്കരുതീവകപ്പദാർത്ഥം.

൧൬. അവിശങ്കമശേഷകാലവും സൽ-
ഫലസംഘങ്ങളുമണ്ടിവർഗ്ഗവും താൻ
ഇലതന്നിൽ വിളമ്പിവച്ചുമെല്ലെ-
ന്നശനം ചെയ്യുകിലാമയങ്ങളാം തീരും.

൧൭. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ പേയം
വെയിൽതട്ടുന്നൊരു വെള്ളമൊന്നുതന്നെ;
വിപിനത്തിൽവിളങ്ങിടും കുരംഗം
നദിയിൽച്ചെന്നൊരു വെള്ളമേകുടിക്കൂ.

൧൮. ദ്രവമാകിനഭക്ഷണങ്ങളാം നീക്കി
കഴിയുംപോലെ കുറയ്ക്കുകംബുപാനം,
ലവണാദികൾ മാററിവച്ചുവെന്നാ-
ലധികം ദാഹമൊരിക്കലും ജനിക്കാ.

ല്ല ദഹനശക്തിയുള്ളവർക്ക് ഇവയും തിന്നാം. ഉരുളൻകിഴങ്ങിനു കീർത്തിക്കതക്ക ഗുണമില്ല. പാകംതെററിയാൽ അതു ഭയങ്കരവിഷമാണെന്നുകൂടി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളരിക്കാ, പീച്ചുമത്തങ്ങാ, അച്ചിങ്ങാപ്പയർ, ചീനിയമരക്കാ, ഇളവൻകാ, വെണ്ടയ്ക്കാ, പാവയ്ക്കാ മുതലായവ ഇളംപ്രായത്തിൽ പച്ചയ്ക്കുതന്നെതിന്നാം. പച്ചയ്ക്കുതിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ അല്പം വേവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. മുരിങ്ങയ്ക്കാ, പുരയ്ക്കാ, പീച്ചങ്ങാ, ചീരയില, മുരിങ്ങയില മുതലായവയും ഉപയോഗിക്കാം. രോഗികൾ പാകം ചെയ്യാത്ത നല്ല പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും (കരിക്ക, പറങ്കിയണ്ടി ഇത്യാദി) സാവധാനത്തിൽ ചവച്ചുതിന്നണം. മറെറാന്നും തിന്നരുത്. എന്നാൽ വേഗത്തിൽ രോഗംമാറും.

17. പേയം=പാനീയം. കുരംഗം=മാൻ.

18. ദ്രവമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (കഞ്ഞി മുതലായവ) നീക്കണം. ഉപ്പുമററും കൂട്ടാതിരുന്നാൽ അധികം ദാഹിക്കയില്ല. അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നന്നല്ല. തീരെ കുറയ്ക്കുകയും അരുത്.

൧൯. പലമാമ്പഴവർഗ്ഗമുണ്ടു നാര-
ങ്ങകളുണ്ടങ്ങതിയായ് മുന്തിരിങ്ങ,
കദളീഫലപാളിയുണ്ടു ചക്ക-
പ്പഴമുണ്ടീന്തലുതൻ പഴങ്ങളുണ്ടു",

൨൦. അതുകൊണ്ടു പഴങ്ങൾ തിന്നു ജീവി-
പ്പതുമസ്സ്വാദമതെന്നു പേടിക്കവേണ്ട,
പുതുതായ മുഴുപ്പഴങ്ങൾ തിന്നാൽ-
അതുലാഭം ഫലമുണ്ടതോർത്തിടേണം.

൨൧. ഉടലിന്നഴുക്കവും കരുത്തും
ദൃഢമാക്കീടുമെന്നണ്ടിവർഗ്ഗമെല്ലാം.
പതിവായ് പഴമോടുചേർത്തു തിന്നാൽ
പരമാരോഗ്യമുദിക്കുമേതൊരാൾക്കും.

൨൨. കശുവണ്ടികളും തേങ്ങയും കരിക്കും
പനതൻ നല്ലിളതായ കാമ്പും പിന്നെ
വിലയാർന്ന ബദാംപരിപ്പുതൊട്ടു-
ണ്ടിളമേൽ വേണ്ട കണക്കിനണ്ടിവർഗ്ഗം.

൨൩. പചിയാതെ കഴിക്കുവാൻ പ്രയാസ-
പ്പെടുവോർ വെണ്ണയിലിട്ടുവെന്ത സസ്യം
ഒരുനേരമശിച്ചിടാം, വെളിച്ചെ-
ണ്ണയിലായാലധികം ഫലപ്രദം താൻ.

൨൪. ഒരു പാതി പഴുത്തതും പഴുക്കാ-
ത്തതുമെന്നുള്ള വിധത്തിലാം ഫലങ്ങൾ
അധികം ഹിതമെന്നിരുവർഗ്ഗ-
പ്രിയമീക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കിടേണം.

---

21. "അണ്ടിവർഗ്ഗം ശരീരത്തിന്റെ ചൂടിനെ ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ബലം നൽകുന്നതിനും പര്യാപ്തമാണ്." ജസ്റ്റ്. പഴവും അണ്ടിവർഗ്ഗവും ഒത്താൽ പാലും പഞ്ചസാരയും ഒത്തപോലെ അതിമനോഹരമായിരിക്കും.

23. വേവിക്കാതെ തിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ വെണ്ണയിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കാ ചേന മുതലായവയുപയോഗിക്കട്ടെ, വറുക്കുമ്പോൾ ചില സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നുവെന്നുകൂടി ഓർക്കണം.

24--27. നല്ലവണ്ണം പഴുത്തവയേക്കാൾ പകുതി പഴുത്തതും

൨൫ കിളിനല്ലവിളഞ്ഞകായ്കളല്ലോ
പ്രിയമായ്കൊത്തിയിടുന്നതെന്നു കാൺക
വഴിപോലെ പഴുത്ത കായ്കളേക്കാ-
ളുവയാണുത്തമമെന്നറിഞ്ഞുകൊൾക.

൨൬. ഉള്ളതാകിന പുല്ലിലാണുമാനി-
ന്നുള്ളവർക്കുള്ള വാഞ്ഛയാകയാലേ
ഉള്ളതാകിന സസ്യമാം ഭക്ഷിക്കാൻ
വള്ളരെറ്റോളമെന്നു കണ്ടിടേണം.

൨൭. അധികം വിളയാത്തതായ വസ്ത്വാൽ
ശരിയായിട്ടു ഭക്ഷിക്കുമെന്നകാര്യം
ഇവരോടു വിളിച്ചുചൊല്ലുവാനാ-
യിളനെല്ലിൽ കയറുന്ന കാലിവർഗ്ഗം.

൨൮. വളരെപ്പിഴചെയ്യുതാണുയന്ത്ര-
ങ്ങളിലുണ്ടാക്കിയ പഞ്ചസാരയെന്നാൽ
പഴമൊന്നിലെ പഞ്ചസാര മാത്രം
ബലവത്താണുബലിഷ്ഠമെന്നിതോർക്കാൻ.

൨൯. ഒരുമാതിരി നല്ലതാണു വില്പമാൻ-
വരുമച്ചുക്കര ശർക്കരയ്ക്കു തുല്യം
മധുരം തരുവാൻ മനോജ്ഞമല്ലോ
ചെറുതേനും ചെറുതീന്തൽ തന്റെ കായും.

൩൦. പരിചൊന്നൊരു ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം
ശരിയായിട്ടുചവച്ചിറക്കിടേണം,
ഉമിനീരുകലൎന്നു ചെന്നിടാഞ്ഞാൽ
ദഹനം തീരെയപൂൎണ്ണമായിരിക്കും.

൩൧. അശനപ്പിഴകൊണ്ടുപല്ലുകെട്ടു-
ള്ളവർ നല്ലണ്ടിപൊടിച്ചു തിന്നിടേണം,
പുതുതായ ബദാംപൊരിച്ചു,തിന്നൽ-
പ്പിഴമൊന്നിച്ചു കഴിക്കിലേറെനന്നാം

പഴക്കാത്തതുമായ കായ്കളാണെന്നു. അതുപോലെതന്നെ സസ്യസസ്യങ്ങളും ഉളപ്പത്തിലുപയോഗിക്കുന്നതുകൊള്ളാം.

28. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാരയ്ക്കു ദേഹത്തിനു ബലംനൾകുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ടു്. യന്ത്രങ്ങൾമൂലം തിരിച്ചെടുക്കുന്ന സാക്ഷാൽ പഞ്ചസാര ചീത്തയാണു്.

29. ചക്കരയും ശർക്കരയും മധുരം തരാൻ ഒരുവിധംനന്നു, ചെറുതേനും ഈന്തൽപ്പഴവും ഉത്തമം,

൩൨. ഫലഭുക്കുകളായ് ചമഞ്ഞുവെന്നാൽ
ചിലകാലം ചില രോഗമുത്ഭവിക്കാം.
ബലമാർന്നൊരുമെയ് ബലിഷ്ഠമേദഃ-
കുലസമ്മാർജ്ജനശൗണ്ഡ്യമാകയാലേ

൩൩. മുറപോലെ പഴംകഴിച്ചുവെന്നാ-
ലധികം തിന്നണമെന്നു തോന്നിയേക്കാം
ഇതു മെയ്യുടെ കേടുപാടുപാടേ
മറയാനുള്ളൊരു മങ്ഗളസൂചനം താൻ

൩൪. അവിളംബിതമീയനല്പമാകും
കൊതി നീങ്ങിശ്ശരിയാമവസ്ഥയെത്തും,
രുചിയുംവളരും വിശപ്പുമുണ്ടാം
രുജയെല്ലാം രുദിതത്തൊടോടിമാറും.

൩൫. ജനനീസ്തനനീരൊഴിഞ്ഞുവേറേ
ജലവസ്തുക്കളും നരന്നു വേണ്ടയെന്നായ്
ചഷകം കലരാതെ പാനമേററം
പണിയാണെന്നതു ഭംഗിയായ് കഥിപ്പൂ.

---

32. ബലിഷ്ഠ...ശൗണ്ഡ്യം=ഏററവും ശക്തിയുള്ള മേദസ്സുകളുടെ കൂട്ടത്തെ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു സാമർത്ഥ്യം. ഫലഭക്ഷണംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടാകുമ്പോൾ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. അങ്ങിനെ രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടും.

അവിളംബിതം=താമസമില്ലാതെ. രുദിതം=കരച്ചിൽ.

33-34. പഴംതിന്നുതുടങ്ങിയാൽ കുറെയധികം വേണമെന്നു തോന്നും. ഇതു ദേഹത്തിന്റെ ന്യൂനതമാറുന്നതിനുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യംകൊണ്ടാണ്. "തീററിപ്പണ്ടാര"ന്മാരുടെ ആർത്തിയും ഇതുമായി വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇതു കാലതാമസംകൂടാതെ വിട്ടുമാറി ശരിയായ രുചിയും വിശപ്പും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകും.

35. ജനനീസ്തനനീർ=അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ. ചഷകം=പാനപാത്രം, പാനപാത്രമില്ലാതെ മനുഷ്യനു വെള്ളംകുടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുകൊണ്ടു മുലപ്പാലല്ലാതെ മററു പാനീയം പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടില്ലെന്നുതോന്നും. ഈ അഭിപ്രായം അബദ്ധമാണ്. കൈകൊണ്ടു മുക്കി എത്ര വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കാം. ആനയും മററും തുമ്പിക്കൈകൊണ്ടാണല്ലോ കുടിക്കുന്നതു്. പക്ഷെ വായ്കൊണ്ടു കുടിക്കാൻ വയ്യെന്നായിരിക്കും ജസ്റ്റ് വിചാരിക്കുന്നതു്. മനുഷ്യനു വെള്ളത്തിനുള്ള ആവശ്യത്തെപ്പററി അന്യത്ര പറയുന്നുണ്ട്.

൩൬. പഴം, മണ്ടിത്തുടങ്ങിയുള്ളഭോജ്യ-
ങ്ങളശിക്കുന്ന ജനങ്ങൾ തെല്ലപോലും
കലരാ വല്ലതാംപിപാസയെന്നു-
ള്ളതുമിക്കാര്യമുരച്ചിടുന്നതില്ലേ?

൩൭. സുഫലങ്ങൾ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ചാറും
ചെറുനാരങ്ങയിൽ നിന്നെടുത്ത നീരും
സപിപാസയകറ്റുവാൻ കുടിക്കാം
തെളിനീരിൻപകരം മടിച്ചിടാതെ.

൩൮. ഗുരുമാംസഭോജനം കഴിച്ചതിന്നാ-
ലുടനേതന്നെ കുടിച്ചിടൊല്ല വെള്ളം,
സ്ഫുടമാഗ്ദഹനദ്രവകങ്ങളത്തി-
ന്നടവൈത്യന്തമതേകമെന്നമൂലം.

൩൯. ഒരു രോഗമുദിക്കിലപ്പൊഴേതാൻ
ലഘുവാക്കീടുകഭക്ഷണങ്ങൾസർവ്വം
ഒരുവസ്തുവുമെന്നിയേവസിച്ചാ-
ലതുസർവ്വോത്തമമായിരിക്കുമപ്പോൾ.

൪൦. അരുചിയറവുള്ളിച്ചിടുന്നതെല്ലാം
ദഹനക്കേടുളവാക്കിരോഗമേകം,
രുജയാലുളവാമരുചിപ്പിഴപ്പ-
ങ്ങുപവാസംതുടരാനരുൾക്കയല്ലി?

൪൧. ഫലമാണു ഭുജിപ്പതെങ്കിൽമാത്രാ-
ധികസംഭോജനജാതദോഷസംഘം
ഒരുനാളുമുദിക്കയില്ലമററു-
ള്ളവയെല്ലാററിലുമീയബദ്ധമുണ്ടാം.

---

36. പിപാസ=ദാഹം. (37) ചെറുനാരങ്ങാനീരു പച്ചവെള്ളത്തിൽ കലർത്തികുടിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ പല്ലുപുളിച്ചു അസഹ്യതയുണ്ടാകും. (38) ഉണ്ടുകഴിഞ്ഞാലുടനെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ദഹനദ്രവകങ്ങളുടെ ശക്തി കുറയും. എന്നാൽ കാച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഈ ദോഷംവരാനില്ല. പ്രത്യുത ദഹനദ്രവങ്ങൾ ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്നതിനു സഹായമാകയുംചെയ്യും.

40. അരുചി ഉപവാസം ആവശ്യമെന്നു വിളിച്ചുപറയുന്നു.

41. മാത്രാ....സംഘം=കണക്കിലധികം തിന്നുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷക്കൂട്ടം. പഴംതിന്നാൽ എളുപ്പം ചെടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കണക്കിലധികം തിന്നാൻ സാധിക്കയില്ല.

42. ദുഷ്ടിചാരങ്ങൾക്കു ഹേതു ദുഷ്ടഭക്ഷണമാണു്. സൽഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഒരിക്കലും ദുഷ്ടിചാരങ്ങളുണ്ടാകയില്ല. ഋഷീശ്വര

൪൨. പലമാതിരി ദുഷ്ടചിന്തയെല്ലാ-
മുളവാകുന്നിതു ദുഷ്ടഭോജനങ്ങൾ
അതിനാലഭിരാമഭക്ഷണത്താൽ
സ്വമനസ്സംസ്കൃതി ചെയ്യു ലോകരെല്ലാം.

൪൩. ഫലമൂലകകന്ദമാംസമൊട്ടുതിന്നാൽ
വളരെക്രൂരത കാട്ടുമെന്നതല്ല
മദനാർത്തിയവയ്ക്കു കൊച്ചിലേതാൻ
വരുമെന്നുള്ളതുമിങ്ങു കണ്ടതല്ലോ.

൪൪. വെറുംഭ്രാന്തനാം മർത്ത്യനെപ്പോലെ കാമം-
പെരുംകോപമെന്നുള്ളതൊന്നൊന്നുകൂടി
പഴംതിന്നിടേണം കളഞ്ഞിട്ടു മാംസം
കഴിച്ചാലുടൻ കാട്ടുമേ ഗോഷ്ഠിയേറ്റം.

൪൫. പുതിയപുതിയ ചട്ടമെന്തിനാണീ-
മനുജരിലുള്ളൊരു മാന്മഥാദി ദോഷം
കളവതിനൊഴുമേറ്റമാർഗ്ഗമോർത്താൽ
'പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുക'ന്നതല്ലോ,

൪൬. ജിതകനകരജസ്സാം ശ്രീയിനാൽ കൺമയക്കി-
പ്പരിമളമഹിമാവാൽ നാസയെദ്ദാസിയാക്കി,
രസനാസരസയാകുമാറെഴും കായ്കൾതിന്നാ-
ലൊഴിയുമധികവേഗം രാഗരോഗങ്ങൾപോലും.

ന്മാരുടെ ഭക്ഷണരീതിനോക്കിയാൽ ഇക്കാര്യം വെളിപ്പെടും. കണ്ടമാനം വലിച്ചുവാരിതിന്നുന്ന സന്ന്യാസിവേഷധാരികൾ ദുഷ്ചേഷ്ട കേൾപ്പിക്കുന്നതു വെറുതെയാണോ?

"കട്വമ്ലലവണാത്യുഷ്ണതീക്ഷ്ണരൂക്ഷവിദാഹിനഃ
ആഹാരാ രാജസസ്യേഷ്ടാ ദുഃഖശോകാമയപ്രദാഃ" ഭഗവൽഗീത.

43. മദനാർത്തി-കാമാർത്തി (45) മാന്മഥാദിദോഷം-കാമാർത്തി മുതലായ ദോഷം, കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങൾ. മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ സമാധാനമുണ്ടാകുന്നതിനു പുതിയപുതിയ ചട്ടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കേണ്ട; മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങിയാൽ മതി.

പ്രകൃതിയിലേക്കുമടങ്ങുക എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു രണ്ടാംഭാഗം ആ പേരുള്ള പുസ്തകത്തിൻെറ തർജ്ജമയാണെന്നു മുദ്രാലങ്കാരേണ സൂചിപ്പിക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു.

47. ജിതകനകരജസ്സ്-പൊൻപൊടിയെ ജയിക്കുന്നതും. പരിമളമഹിമാവ്-മണത്തിൻെറ ആധിക്യം, നാസ-മൂക്ക്, ദാസിയാക്കി-വശീകരിച്ചു, രസന....മാറ്-നാക്കിൽ വെള്ളം ഊറും വണ്ണം. രാഗരോഗങ്ങൾ-കാമക്രോധാദി മാനസികരോഗങ്ങൾ-ഈ പദ്യത്തിൽ അനുപ്രാസം അതിമനോഹരമായി ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൩.

തീയുടെ മോക്ഷം

ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം

൧. ദഹനനുടെ സമാഗമത്തിനാലേ
മനുജനു വന്ന വിപത്തു വൻകഠോരം!
പ്രകൃതിയൊടു പിണങ്ങിടും പദാർത്ഥം
പലതരമൌഷധമായവൻ രചിപ്പൂ.

൨. നിജമിഴികൾ വെറുത്തു ഉരമേറും
പലപലസാധനമഗ്നിതൻബലത്താൽ
അതിരസമുള്ളതാക്കിയല്ലേ
നരർ വിരചിച്ചതനേകരോഗജാലം.

൩. അപകടമയമാം കഴിക്കുകതേ–
ക്കിതുവിധമഗ്നിയ പാചകന്നിദാനീം
വെളിവു,ഹഹ തലയ്ക്കുഴ നരക്കു–
ള്ളറിയകൃതജ്ഞതതന്നെ കിട്ടിടുന്നു.

൪. ശിവശിവ! കുടുതീയിൽവച്ചു വാട്ടി–
സ്സുരസതരങ്ങളനേക സസ്യകങ്ങൾ
നരതതി ദഹനേന്ദ്രിയം കെടുത്താ–
നനുദിവസം സ്വതരാം വിഴുങ്ങിടുന്നു.

൫. ചുടുചുടെ വിലസുന്ന വസ്തുതിന്നും
ക്ഷമകലരാതെ കടിച്ചുമെത്രമൂഢർ
മുട്ടമുട്ട രസനാദികൾക്ക മേന്മേൽ
കെടുതിവരുത്തിവലഞ്ഞിടുന്നു മന്നിൽ?

---

1. ദഹനനുടെ സമാഗമം–തീയുടെ വരവ്, തീ വന്നതുകൊണ്ടാണല്ലോ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ അനവധി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു്.

2. നരർ....ജാലം–മനുഷ്യർ അനവധി രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കി.

3. തങ്ങളെ രോഗക്കുഴിയിലേക്കു തള്ളിയ അഗ്നിയെ തങ്ങളുടെ വാസ്തവസ്വഭാവമറിയാൻ ശക്തിയില്ലാത്ത ആളുകൾ, വാഴ്ത്തുന്നു. (4) അനുദിവസം–പ്രതിദിനം, സ്വതരാം–ഏറ്റവും, ക്രമത്തിലധികം വിഴുങ്ങിടുന്നു–പചിച്ചതുകൊണ്ടു ചവയ്ക്കേണ്ടയാവശ്യം ഇല്ലായ്കയാൽ വിഴുങ്ങുകയാണല്ലോ പതിവ്.

5–6. ചൂടോടുകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വായി

൬. അവരവരുടെ മേനിയെക്കുറിച്ചും
പ്രണയമെഴും പ്രതിഭാപ്രശോഭിതന്മാർ
അശനമഖിലവും തണുത്തവാറേ
ഉരുരസമൊട്ട് കഴിച്ചുകൊൾകവേണം.

൭. 'ഇവനൊരുകറിയും പചിച്ചുസസ്യം
തൊടുവതിനില്ല, ഭിലാഷ'മെന്നുവന്നാൽ
സുലളിത തനുവായ ജായ ധൂമ-
ക്കറ പുരളും മുഖമോടലഞ്ഞിടേണം.

൮. പ്രകൃതിയുടെ വിശേഷലാളനത്തി-
ന്നതിഗുരുഭാജനമായിടേണ്ട കൂട്ടർ
ശിവശിവ!മധുരാംഗിമാരിദാനീം
പുകമഷിയേററു മുഷിഞ്ഞു മാഞ്ഞിടുന്നു.

൯. പുരുഷരുടെ പുരാണപുണ്യപുഞ്ജം
പുതുവുടൽ പൂണ്ടൊരു പുത്രനെപ്പുലർത്താൻ
പുരുരസമൊട്ട് പൂഴിതീർത്തപൂമ്പ-
ഞ്ജരമിതു ഹാ! പുകയിൽ പുതഞ്ഞുകെന്നോ?

൧൦. അതികരുണയോടോമനക്കിടാവി-
ന്നമരുവതിന്നരുളേണ്ട ശയ്യയല്ലോ!
അവളുടെ കരതാർ പരുത്തതീക്കൊ-
ള്ളികളണിയാനിടയായിടുന്നുവെന്നോ!

ഴും വയററിലുള്ള മൃദുവായ തൊലികൾക്കു കേടുവരുന്നു. അതിനാൽ ആഹാരമെല്ലാം തണുത്ത ശേഷം നല്ലവണ്ണം രുചിച്ചുഭക്ഷിക്കണം.

7—8. ജായ-ഭാര്യ, ധൂമക്കറ-പുകമഷി, മധുരാംഗിമാർ-സുന്ദരിമാർ. ശിവശിവ-കഷ്ടം! കഷ്ടം!

9. പൂമ്പഞ്ജരം-നല്ലകൂട്, പുഞ്ജം-കൂട്ടം. പുരുഷന്മാർ മുമ്പു ചെയ്തിട്ടുള്ള സുകൃതമെല്ലാം കൂടി മൂർത്തീകരിച്ചുവരുന്ന ഓമനക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനായി ബ്രഹ്മദേവൻ തീർത്തിട്ടുള്ള മനോഹരാംഗികളെ പുകയിൽ പുതച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതു അത്യന്തം കഷ്ടമാണ്" എന്ന സാരം.

10. ഓമനക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടക്കാനുള്ള കൈ കൊണ്ടു പരുത്ത തീക്കൊള്ളികൾ എടുക്കാനിടയാകുന്നതു് എന്തുകഷ്ടം! എന്ന അനുകമ്പ.

൧൧. ഉരുതരമണി സഗർഭയായ് ചമഞ്ഞാ-
ലൊരുവിധമല്ലലുമേശിടാത്തവണ്ണം
ചെറുലതകളുലഞ്ഞു മെയ്തലോടും
വനികളിൽ വാണിടണം വരന്റെകൂടെ

൧൨. ഇതിനിടയിലവൾക്കു മെയ്യു, മാമ-
ട്ടുകതളിരിന്നു മിളക്കമേല്പതായി
ഉളപണിയുമെടുത്തുപോകൊലാ തൽ-
സുതനസുഖം സുതരാം വരേണമെങ്കിൽ.

൧൩. പ്രസവമൊരു മഹാവിപത്തു താനായ്
കരുതിവസിച്ചിടമന്യരെക്കണക്കെ
പ്രകൃതിയൊടനുയോജ്യമായ് വസിക്കം
മതിമുഖിമാർ മനതാരിലോർക്കവേണം.

൧൪. പ്രസവസമയമേറെ നീണ്ടുപോയാൽ
കുളിർപവനൻ കയറുന്നദിക്കിൽവാണ്,
വയർ മുഴുവനടൻ ചെളിക്കുഴമ്പാൽ
വടിവൊടു പൂശുക നോവുനീങ്ങുമപ്പോൾ.

൧൫. അവനിയിലഭിനവ്യമായ് ഗമിക്കും
ശിശുവിനെയുഷ്ണപയഃകണങ്ങളാലേ
കഴുകരുത്,തിനെ ശീതതണ്ണീരാൽ
കഴുകുക കായികമായ ശക്തിനൽകാൻ.

11—12. ഇനി ഗർഭസംരക്ഷണം പ്രസവം മുതലായവയെപ്പററി പറയുന്നു. സഗർഭ-ഗർഭിണി, വനി-കാട്, മെയ്യു....പോകൊല്ല-ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അധികമായ ഇളക്കം തട്ടത്തക്കവണ്ണം ഒന്നും ചെയ്യരുത്. അത്യദ്ധ്വാനംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഇളക്കം തട്ടും. ഭയാദിവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാഴ്ച കാണുന്നതുകൊണ്ടും അങ്ങിനെയുള്ള കഥകൾ വായിക്കയൊ കേൾക്കയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും മററും മനസ്സിനിളക്കം തട്ടും. അപ്രകാരം ഇളക്കം തട്ടാതിരുന്നെങ്കിലെ പുത്രൻ സുഖിയായിരിക്കയുള്ളു.

14. കുളിർപവനൻ-തണുത്തകാററ്. പ്രസവത്തിനു താമസം വന്നാൽ കുളിർകാററുള്ളിടത്തു ചെന്നിരുന്നു വയറുമുഴുവനും തണുത്ത ചെളിപൂശണം. വേദനമാറി ക്ഷണം പ്രസവിക്കും.

15. കുട്ടിയെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കരുത്. പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കണം. (16) കാററും വെളിച്ചവും തട്ടാതെ കുഞ്ഞിനെ പൊതിഞ്ഞുകെട്ടിവയ്ക്കരുത്.

൧൬. അനവധിതുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞിടാതെ-
ശ്ശിശുവിന നന്മൃദുശയ്യ നൽകീടേണം
പവനനൊടുസമം വെളിച്ചമപ്പോ-
ളവതനുവിൽ തൊടുവാൻ തരംകൊടുക്ക.

൧൭. ജനനിയുടെ മുലപ്പാലുതന്നിതം
വരുമൊരുപോൽ ശിശുവിന്റെ ഭക്ഷ്യമല്ലോ
അതു ബതലഭിയാതെ വന്നുപോയാൽ
അജകുലമാപ്പശുവിന്റെ പാൽകൊടുക്കാം.

൧൮. പശുവിനടയപോൽ കറന്നപാടേ
ശിശുവിന നാംകൊടുപ്പിൽ വച്ചിടാതെ
ഉടലിലപരവസ്ത്രം, വറ്റിടുന്നാ-
ലണുഗണമേറ്റമപ്പോഴുമേകില്ല.

൧൯. പഴമതു പരിചോടശിക്കുമാറാം-
ശിശുവിന നാംകൊടുക നൽപ്പഴങ്ങൾ തന്നെ
അവയുടെ മഹിമാവിനാലെ കുമാരൻ
ശിതമതിയായ് ബലവാനായ്‌വന്നുകേവം.

൨൦. മകനുടെയുടൽ നിർമ്മലം തടിക്കാ-
നകതളിരിൽ കൊതിയത്യപേക്ഷമല്ലോ
വനികളിലുള്ളൊരാം മൃഗങ്ങളെല്ലാം
തനയന്ന ഹന്ത! തടിപ്പു ചേർപ്പതില്ല.

൨൧. പ്രണയമുടയതാത'നച്ഛകത്തിൽ'-
പ്പിണയുവതിന്നു സുതന്നു ഹേതുനാംകൊ-
ണ്ടിതിലധികമപരാധമായകാര്യം
ക്ഷിതിയിലൊരെണ്ണവുമിന്ന കാണ്മതില്ല.

൨൨. മകനൊരു ചെറുകുട്ടിയായ് ചമഞ്ഞാൽ
മദിരയിൽനിന്നവനെത്തണച്ചിടേണം
പുകയില മുതലായ വസ്തുപോലും
പുലരുവതിന്നിടയാക്കിടൊല്ലതെല്ലും.

---

18. അപരവസ്ത്രം-അനാവശ്യസാധനം, മെത്ത്.
20. നിർമ്മലംതടിക്കാൻ-അധികംവണ്ണംവയ്ക്കാൻ
21. കുട്ടികളെ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം ചെയ്യിക്കരുത്. അതു ശരീരാരോഗ്യം നശിപ്പിക്കുക തന്നെയല്ല ഭയങ്കരരോഗങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ കടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. (22) മദിര-മദ്യം

൨൩. സുതന്റെ മദനനോവു കൊച്ചിലേ വ-
ന്നിട്ടകിലവൻ പ്രകൃതിക്കയോഗ്യനാകും
കളികളുമശനങ്ങളും നടത്തി
ക്കുശലികനാം തൻ മണിയാകുവാൻതുണെക്കൂ.

൨൪. അതിമൃദുല ശിരസ്സിനായപത്യ-
ന്നനവധി വിദ്യകൾ നൽകിടായ്ക വേഗാൽ
ക്ഷയരുജപിടിപെട്ടു സൌഖ്യമെന്യേ
വലയുവതിന്നവ ഹേതുവായ്‌ ഭവിക്കും.

൨൫. മകളുടെ മലർതോൽക്കുമംഗമെയ്യ് മെരുന്നു ചെ-
സ്സുകതല്ലിർപ്പൊടിയാക്കും വിദ്യയെല്ലാമെന്നിത്തി
പ്രകൃതിയോടനുരഞ്ജിച്ചേററമുൽകൃഷ്ടമാകും
സ്വകനില ജനയിത്രീഭാവമേല്പാൻ തുണെക്കൂ.

൨൬. തിരുമുററത്തു ചെങ്കനി ദിനം
തോറും ഉതിച്ചുണ്ടിതി-
നാത്മപ്രേയസിയോടുമൊന്നു സരസം
വൃന്ദാവനത്തിങ്കലായ്
ഓമൽക്കുട്ടി, കളിച്ചുപാടിമരുവാം
നൽക്കാഴ്ച കണ്ടേവനോ
വാഴുന്നു ധരമേലവൻ സുകൃതിമാർ
ചൂടേണ്ട കല്ലായിടും.

---

23. മദനനോവു്-കാമാർത്തി, കുശലി-ക്ഷേമത്തോടു കൂടിയവൻ.

24. കുട്ടിയുടെ അതിമൃദുവായ തലച്ചോറിൽ അനവധി വിദ്യകൾ അടിച്ചുകേററരുതു്. അതു ക്ഷയത്തേയും അകാലമരണത്തേയും ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. തീരെപ്രായം കുറഞ്ഞകുട്ടികളെ പള്ളിക്കൂടത്തിലയച്ചും വീട്ടിലിരുത്തിയും രാപകലില്ലാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർക്കണം.

25. മലർ....ചെസ്സു – പുഷ്പതുല്യമായ മനോഹര ശരീരത്തെ നശിപ്പിച്ചു, ജനയിത്രീഭാവം-അമ്മയാകുക എന്ന അവസ്ഥ. മകളുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തം വററിക്കളയുന്ന വിധം അനവധി വിദ്യാഗ്നിശിഖകൾ അയച്ചു അവളെ കൊള്ളരുതാത്തവളാക്കാതെ പ്രകൃതിരമ്യമായ ജീവിതം നയിപ്പിച്ചു വീരമാതൃപദം ലഭിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുക.

26. ചെങ്കനി-പൊൻനിറമുള്ളപഴം, ആത്മപ്രേയസി-സ്വന്തം ഭാര്യ, സുകൃതിമാർചൂടേണ്ടകല്ലു്-സുകൃതികളിൽഅഗ്രഗണ്യൻ.

അദ്ധ്യായം ൭.

പാൎപ്പിടങ്ങൾ

൧. നല്ലുപ്പുവെള്ളത്തിരയിൽ കളിച്ചു
കേറിസ്സുഖാൽ വെണ്മണലിങ്കലൂടേ
നടന്നുകാറേറല്പ്പകിലാമയങ്ങ-
ളുടൻകെടാമെന്നൊരു ചിന്തയോടേ,

൨. സരോഗനെ സ്സല്ലവണാനിലൻതൻ
സംശ്ലേഷണത്താൽ സുഖപൂൎണ്ണനാക്കാൻ
സമുദ്രതീരത്തു വസിക്കുവാൻ വി-
ളയപ്പതുണ്ടാംഗലവൈദ്യരെന്നും (യുഗ്മകം)

൩. എന്നാലിതെല്ലാമറിവററ പാററും
തെററെന്നു തെററന്നറിയേണ്ടതല്ലോ
മൎത്ത്യൻ കടൽത്തീരമതിൽക്കിടക്കാൻ
പാൎത്തില്ല സൎവ്വേശ്വരിയായ ദേവി.

൪. ഫലങ്ങളാൽചാഞ്ഞ മരങ്ങൾകാറേറ-
റ്റുലഞ്ഞു വെയിലും നിഴലും കളിക്കും
നൽ, പുല്ലുവൎണ്ണത്തികവാൎന്ന കൊച്ചു
കാടാണു തദ്വാസവിലാസയോഗ്യം.

൫. തത്രത്യമാം പല്വലരാജിതന്നി-
ലൊന്നിൽ സുഖത്തോടു കുളിച്ചശേഷം
മുണ്ടെന്നിയെ നിൎമ്മലമായകാററിൽ
കൂത്താടുവാനാണവൾ തന്നിയോഗം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പാൎപ്പിടങ്ങളെപ്പററി പറയുന്നു.

1—3. സല്ലവണാനിലൻ-നല്ല ഉപ്പുകാററ് ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യന്മാർ രോഗികളെ കടൽകാററുകൊള്ളാൻ അയക്കുന്നുണ്ട്. ഇതു് അറിവില്ലായ്ക കൊണ്ടാണ്. പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ കടൽത്തീരത്തു പാൎക്കാനല്ല നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

4-5. തദ്വാസവിലാസയോഗ്യം-അവന്റെ [മനുഷ്യന്റെ] പാൎപ്പിനും കളിയാട്ടത്തിനും യോജിച്ചതു്. തത്ര...രാജി-അവിടെയുള്ള ചെറു ജലാശയങ്ങളുടെ കൂട്ടം. അവൾ തൻ നിയോഗം-പ്രകൃതി ദേവിയുടെ കല്പന. മനുഷ്യവാസയോഗ്യമായ സ്ഥലം കാടാണ്.

൬. വെള്ളത്തിൽമുങ്ങുന്നതവർക്കതെല്ലാം
സംതൃപ്തിയേകാൻ മതിയാകയില്ല
എന്നാകയാൽ നീണ്ടുകിടന്നിടുന്ന
വാരാശിയീമർത്ത്യന വേണ്ടിയല്ല.

൭. സ്വല്പംപുഴുത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നാ-
നുല്പന്നനാം മർത്ത്യനതെല്ലപോലും
ഉപ്പിന്റെയാവശ്യകമില്ലതോർത്താ-
ലുപ്പായവന്നുററൊരുകാളകൂടം.

൮. ഇതോർക്കിലംഭോധിയിൽ മുങ്ങിയാലു-
മുപ്പാർന്ന കാറേറൽക്കിലുമൊന്നുപോലെ
ആരോഗ്യമൊട്ടൊട്ടു കുറഞ്ഞുപോകു-
മെന്നുള്ള തത്വം സ്ഫുടമായ്‌ഭവിക്കും.

൯. ഉയർന്നതാംകുന്നിലാളുകൾ ചെന്നു
കയറുകില്ലെന്നൊരു ചിന്തയോടെ
രോഗിക്കു തദ്വാസമിയററിവാഴ്‌-
മിംഗ്ലീഷുവൈദ്യം പിഴചെയ്കയല്ലോ

൧൦. ഫലങ്ങൾതിങ്ങും ദ്രുമവല്ലികൾക്കു
തഴയ്ക്കുവാൻ കുന്നിന്മേൽ പ്രയാസം;
താഴ്‌വാരമാണെങ്കിലവററവയ്ക്കും
താദൃശ്‌സ്ഥലം മർത്ത്യനുമുത്തമം താൻ

൧൧. സാനുപ്രദേശങ്ങളിലും വനാന്ത-
ഭാഗത്തുമായ്‌ഭാസുരജീവിതത്തെ
രസാൽനയിക്കും രസികാഗ്രഗണ്യ-
നരോഗതാമന്ദിരമായിരിക്കും.

---

6. വാരാശി-കടൽ. 7—8 ഉല്പന്നൻ-ഉണ്ടായവൻ. ഉററൊരു കാളകൂടം-വലിയ വിഷം. ഉപ്പു വിഷമായിരിക്കുന്നതിനാൽ സമുദ്രസ്നാനംകൊണ്ടു ആരോഗ്യഹാനിയാണുണ്ടാകുന്നതെന്നു വ്യക്തം.

9—11. താദൃശ്‌സ്ഥലം-അപ്രകാരമുള്ള സ്ഥലം. സാനുപ്രദേശങ്ങൾ-താഴ്‌വരകൾ പൊങ്ങിയ കുന്നുകളിൽ ആളുകൾ കയറുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞു രോഗികളെ അവിടെ പാർക്കാനയയ്ക്കുന്നതും അബദ്ധംതന്നെ. അത്ര പൊങ്ങിയ സ്ഥലത്തു ഫലങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വൃക്ഷലതാദികൾ തഴയ്ക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ അവിടം മനുഷ്യവാസയോഗ്യമല്ല. അവ തഴച്ചുവളരുന്ന താഴ്‌വരകളാണ് മനുഷ്യവാസോചിതമായിട്ടുള്ളതു്. അവിടെയും കാട്ടിന്റെ ഉൾപ്രദേശങ്ങളിലുമായി സുഖമായി കാലംകഴിക്കുന്ന രസികാഗ്രേസരൻ ആരോഗ്യഭാഗ്യാദികൾ തികഞ്ഞവനായിരിക്കും.

൧൨. കളിത്തകാലത്തു തണുത്തവെള്ളം
തന്നിൽകളിക്കുന്നതുബാലരെന്നായ്
ചൊല്ലുന്നതുണ്ടാം ചിലവൈദ്യരെന്നാ-
ലപ്പോൾ കളിച്ചീടുവതേറെ നന്നാം.

൧൩. കുറച്ചുനേരത്തിനകം കളിച്ചാൽ
ദേഹംതണുക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ
കിട്ടാ,മിരട്ടിഫലമെന്നകാര്യം
പരീക്ഷചെയ്താലറിയാം ക്ഷണേന.

൧൪. ഗൃഹത്തിലിൽകെട്ടിയടച്ചുമൂത്രം-
കുഴഞ്ഞുനാറുന്നൊരു ചാണകത്തിൽ
നിറുത്തിവല്ലപ്പൊഴുമൊററവയ്ക്കാൽ
കൊടുത്തുകൊല്ലായ്ക ഗോൽകരത്തെ.

൧൫. പഴുത്തുണങ്ങീടിന കച്ചികൊണ്ടു
പരാർദ്ധ്യമാമാരോഗ്യമഹോ! കെടുത്തി
പശുക്കളെത്തീരെ വലച്ചിടൊല്ലാ
പടിപ്പുറത്തേക്കുതുറന്നയയ്ക്കൂ.

൧൬. പുല്ലുള്ളടിക്കിൽ, കയറററു കന്നും
കണ്ടിച്ചുപോകാതെ, നടന്നുതിന്നാൻ
സൽബുദ്ധിയോടെ സഹജാതരാകും
സമസ്തധേനുക്കളെയുംവിടേണം

൧൭. സ്വതന്ത്രസഞ്ചാരസുഖം കൊടുത്താൽ
സ്വന്തംവപുസ്സിന്നഴലേശിടാതെ
പശുക്കൾപൈമ്പാൽ വളരെച്ചുരത്താൻ
പര്യാപ്തമാമാരോഗ്യമിയന്നുകൊള്ളും.

൧൮. ഫലങ്ങളേന്തിത്തലചാച്ചുനില്ക്കും
വൃക്ഷങ്ങൾതൻകീഴിൽനിരന്നപുല്ലിൽ
പശുക്കളെത്തീററിനയിക്ക,കാലം
പണ്ടുള്ളഗോപാലകരെന്നപോലെ.

---

14. ഗോൽകരം-ഗോക്കൂട്ടം.
15. പരാർദ്ധ്യം-ശ്രേഷ്ഠം.
16. സഹജാതർ-സഹോദരികൾ.
17. അഴൽ-ദുഃഖം.

൧൯. കള്ളങ്ങളെല്ലാമെഴുതിപ്പരത്തും
പത്രങ്ങൾ വായിച്ചു മനസ്സിളക്കി
ഗ്രന്ഥങ്ങളും ചുട്ടുകലക്കിമോന്തി-
പ്പോക്കാൻ കൊതിക്കായ്ക സമസ്തലോകർ.

൨൦. വിചാരമോരോന്നു കരണ്ടുതിന്നാൻ
മനസ്സിനേതും വഴിനൽകിടാതെ
ഉല്ലാസമെല്ലാപ്പൊഴുമാർന്നു ചൂതാ-
വനങ്ങളിൽ ചെന്നു സുഖിച്ചു വാഴ്ക.

൨൧. അനേകകാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാ-
നത്യാശപൂണ്ടുള്ള ജനങ്ങളെല്ലാം
അന്തേ മഹാഭ്രാന്തു പിടിച്ചു കേഴു-
മവസ്ഥയോർക്കാതെയിരുന്നിടൊല്ലാ.

൨൨. മടിവിട്ടു മനസ്സിനു വിശ്രമമാ-
ണരുളേണ്ടതുണ്ടാമധികം സമയം
ഉടലും പല ജോലികൾ ചെയ്തുതക-
ർക്കരുതീവഴിയേ സുഖമേറിവരൂ.

൨൩. ആയാസമംഗത്തിനു വന്നുചേരാൻ
വ്യായാമ,മന്യൂനതരീതിയിങ്കൽ
ചെയ്യാൻ തുടങ്ങേണ്ടതു നാളികയിൽ
മെയ്യാട്ടമാ,മോട്ടക പാടവേന.

---

19. സമർത്ഥന്മാരായ ജനങ്ങൾ ജീവിതാവശ്യം മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കണം. പത്രങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉരുവിട്ടു കാലംകളയാനായിട്ടല്ല നാം ജനിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

20. മനോവിചാരം ആരോഗ്യത്തെയും ആയുസ്സിനെയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ വിചാരപരമ്പരകളാൽ മനസ്സിനെ ക്ലേശിപ്പിക്കാതെ ആരാമങ്ങളിൽ ഉല്ലസിച്ചു വസിക്കണം.

21. മനസ്സിനു അതിവ്യായാമം ഭ്രാന്തുണ്ടാക്കുന്നതാണ് എന്നുള്ളതു് ഓർക്കണം.

22. മനസ്സിനും ദേഹത്തിനും അതിവ്യായാമം കൊടുക്കാതിരുന്നാലേ ആരോഗ്യമുണ്ടാകയുള്ളൂ.

23. ദേഹായാസത്തിനായി വല്ലവരും പറയുന്ന വ്യായാമം ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടാ. കൈവീശിക്കൊണ്ടു് ഓടിയാൽ മതി.

24. ക്ഷണമെങ്ങുമറപ്പുകൾക്കാവേശം നശിക്കുന്ന കീർത്തി. സ്ഥാനമാനയശസ്സുകളിൽ ഭ്രമിച്ചു കിടന്നലയേണ്ടാ. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതം നയിച്ചുല്ലസിക്കുക.

൨൪. അന്യന്മാർപറയുന്ന മട്ടൊക്കെകളിപ്പാവയ്ക്കുതുല്യം കിട-
ന്നാടേണ്ടാ,ക്ഷണങ്ങൾക്കുറപ്പുകളിലും സ്ഥാനത്തിലും ചായയോലാ,
തങ്കച്ചെങ്കനി തങ്കിടുന്നാവനിയിൽത്തൻകൂട്ടർക്കൊത്താടവേ
കൈകൊട്ടിസ്സരസം ചിരിച്ചുസുഖമായ് കാലം കഴിച്ചീടണം.

൨൫. നീലാകാശവിതാനമേന്തിന ലതാവൃക്ഷാദിരാമാവനീ
ശ്രീലാഗാരമതിൽഫലാവലിയശിച്ചംബുപ്രപാനത്തൊടേ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാംശ്രീശയ്യതന്മേൽ മരു-
ല്ലോലാന്ദോളിതരായ് വസിക്കിൽനിതരാമുല്ലാഘരെല്ലാവരും.

---

25. നീലാകാശവിതാനം-കറുത്ത ആകാശമാകുന്ന മേല്കട്ടി. ലതാ....ഗാരം-ലതാവൃക്ഷാദികളാൽ മനോഹരമായ ഗൃഹം. അംബുപ്രപാനം-വെള്ളംകുടി. ഇളാ....തന്മേൽ-ഭൂമിയാകുന്ന മനോഹരമായ കിടക്കയിൽ. മരുല്ലോലാന്ദോളിതർ-കാററാകുന്ന ഊഞ്ഞാലിലാടുന്നവർ. നിതരാമുല്ലാഘർ-ഏററവും ആരോഗ്യവാന്മാർ.

ആകാശമേല്കട്ടികെട്ടിയതും വൃക്ഷലതാദികളാൽ മനോഹരമായതും ആയ ഗൃഹത്തിൽ വെറുംനിലകിടക്കയിൽ പഴംതിന്നും വെള്ളം കുടിച്ചുംകൊണ്ടു സോല്ലാസം കാലംകഴിക്കുന്നവെങ്കിൽ എല്ലാവരും ആരോഗ്യവാന്മാരാകും.

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

മൂന്നാംഭാഗം

പലവക.

അദ്ധ്യായം ൧

മലബന്ധ ചികിത്സ.

൧. ധരിത്രിയിൽ ശിവശിവ! പത്തിലേഴിനും
പെരുത്തൊരാധിക്കട്ടമലബന്ധമെന്നുസാ
അരിപ്പമോദകലുവതിന്നുമാറ്റുമെം-
ട്ടുരപ്പനിങ്ങതികളുകളൊടിങ്ങനം.

൨. അജീർണ്ണമാം പെരിയൊരുരോഗമെല്ലാറിലെ
സംജീവനാശനമലബന്ധമെത്തിട്ടു,
നിജ്ജാർജ്ജിതം തിരിയെവരേണമെങ്കിലി-
യജീർണ്ണമാംതുജയെയകറ്റുകയെന്നുസാ.

൩. മലത്തിനെസ്സ്വപദിവെളിക്കുതള്ളിടം-
ബലത്തെ വൻകുടലൊട്ടുവേർപ്പെടുത്തുവാൻ
ബലിഷ്ഠനാംരിപുവിനെ-വസ്തിയെ-സ്സദാ
സ്വലജ്ജശേഷ്ഠികളൊഴിച്ചുവസ്സണം.

മലബന്ധം ഇക്കാലത്തു സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു രോഗമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനുള്ള ചികിത്സ പ്രത്യേകമായി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. 'ബീഡിയും' 'ചുരുട്ടും' ഇല്ലാതെ മലശോധനയ്ക്കു നിവൃത്തിയില്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള 'വ്യവസായികന്മാർ' പ്രത്യേകിച്ചും ഇതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. പത്തിലേഴിനും — മിക്കവാറും ആളുകൾക്ക് എന്നർത്ഥം, അഞ്ജസാ-പെട്ടെന്നു, വേഗത്തിൽ (3) മലത്തെ പുറത്തു കളയുന്നതിനു കുടലിനുള്ള ശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്ന വസ്തിയെ ബുദ്ധിയുള്ളവർ ഉ

൪. ഒരിക്കലും ബദ്ധമലബന്ധമുള്ളതായ്
സ്മരിക്കൊലാ മനുജർ വിവൃദ്ധഭീകരായ്
ഒരിക്കനെത്തനുത്തുമലംഗമിക്കുമെ–
ന്നിരിക്കണം ബലമെഴുമാശയെപ്പൊഴും.

൫. വയററിലെപ്പലപലമാംസപേശികം–
ക്കയതമായ് ചലനമിയററിടുന്നതായ്
വിയപ്പൊലിപ്പതുവരെ വീതസംശയം
പ്രിയത്തൊടേ ദിനമനുവേലചെയ്യണം.

൬. ഫലങ്ങളും പലതരമണ്ടിവർഗ്ഗവും
കലർന്നതാമശനമശിക്കണേത്യവും,
നലത്തൊടും പൊരുതു ചവച്ചുതിന്നിടാ–
മിലക്കറിമുഖ തവിടെന്നിവററയും

൭. പഴുത്തതാമമരനവജംഭലത്തിനെ–
ച്ചുഴഞ്ഞെടുത്തതു കുളിർന്നിരിൽവെള്ളവും
ഒഴിച്ചുറങ്ങുവതിനൊട്ടുമുമ്പിലായ്
കഴിച്ചിടുന്നതു മലബന്ധനാശനം.

൮. പഴുത്തജംഭല മതിനുള്ള നീരിലായ്
പഴദായവോലിലയിലുള്ള പാലൊടേ,
കഴച്ചുചേർത്തഥതൊടുചിച്ചുമച്ചിടും
കൊഴുത്തതാരാപ്രഥമനിതിൽ ഫലപ്രദം.

൯. ഉറങ്ങിടുന്നതിനു കിടന്നിടുംവിധൌ
കറച്ചുനല്ലൊളിയെഴുമൊളിവെണ്ണയെ
ഇറക്കിയത്രതിനുമേൽ ജലംകുടി–
ച്ചിരിക്കിലോ ഫലമതിയായ് ഭവിച്ചിടും.

പയോഗിക്കരുതു്. (4) വിവൃദ്ധഭീകർ-വലിയ പേടിയുള്ളവർ (5) വ്യായാമംകൊണ്ടു വയററിലുള്ള മാംസപേശികൾക്കു ആയവുകൊടുക്കുന്നതു മലശോധനയ്ക്കു നന്നാണു്. (6) പഴവും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ഇലക്കറി സാധനങ്ങളും തവിടും ധാരാളം ചവച്ചു തിന്നണം. (7) ജംഭലം-ചെറുനാരങ്ങാ (8) ഈ പ്രഥമനെക്കുറിച്ചു മുൻപു് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. (9) നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധിചെയ്ത ഒളിവു് ഓയിൽ കിടക്കുന്നതിനു മുൻപായി കുറച്ചു (രണ്ടൗൺസുവരെ) കുടിച്ചു ശേഷം ഒരു തംബ്ലർ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഏററവും ഫലപ്രദമാണു്. മുൻപറഞ്ഞ പ്രഥമനിൽ തേങ്ങാപ്പാലിനു പകരം ഇതു ചേർക്കുന്നതു ഒന്നു കൂടി ന

൧൦. കടുക്കാത്തൻതൊലിപ്പൂളിമോരിലായ് കതി-
ർത്തട്ടത്തരച്ചതിനൊടുചേർത്തുരാവിലെ
കുടിക്കണം ചൂടുജലമോടുമീവിധം
നടത്തിയും വയർ ചിലനാളിളക്കിടാം.

൧൧. നല്ലാവണക്കിനെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടും
വല്ലാത്തവസ്തിയുടെ വാച്ചോരുവസ്ഥിനാലും
നില്ലാതെയുള്ള മലബന്ധമൊഴിക്കവാനായ്
തെല്ലാത്മകക്കിയതിളക്കുകിലില്ലദോഷം.

൧൨. നിലനിന്നുനിർഭരമുപദ്രവിച്ചിട്ടും
മലബന്ധമേതുമന്നന്നുകൂടിയും
കൊലചേർപ്പതിന്നുകൊട്ടതായ്‌വളർന്നിടും
ബലമുള്ളതാണെ ബത! കണ്ടുകൊള്ളണം.

൧൩. സ്ഫുടമിതുവിധമോരോവിദ്യയും ചെയ്തുനോക്കി-
ട്ടുടവതുമലബന്ധത്തിന്നു 'ചെരാതിരുന്നാൽ'
ഉടനടിയുപവാസാനന്തരം ക്ഷീരപാനം
തുടരണമതിനാലെ മാറുമീഘോരരോഗം.

അദ്ധ്യായം ൨.

ചെറുനാരങ്ങാച്ചികിത്സ.

൧. ചെറുനാരകത്തിനുടെ കായ്കൊണ്ടുചെ-
യ്യോരുനൽചികിത്സപറയുന്നതൊന്നിതാ;
പെരുതാംഗദങ്ങളൊട്ടൊഴിന്നിട്ടനാവ-
ർക്കൊരു തെല്ലസൌഖ്യമരുളാൻ സകൗതുകം.

ന്നായിരിക്കും. (10-11) മററു നിവൃത്തിയൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം കടുക്കാത്തോടുപയോഗിച്ചു വയറിളക്കാം. അതുകൊണ്ടും സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആവണക്കെണ്ണ കുടിച്ചോ എനിമാ ഉപയോഗിച്ചോ അപൂർണ്ണമായി വയറിളക്കാമെന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ അതു പതിവാക്കിക്കൂടാ. അതിനു മേൽപ്പറഞ്ഞ ആഹാര സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും (13) ഇതൊന്നുംകൊണ്ടു മലബന്ധം മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉപവാസവും ക്ഷീരപാന ചികിത്സയുംകൊണ്ടു അതു മാറേണ്ടതാണ്.

ചെറുനാരങ്ങയുടെ മാഹാത്മ്യം പുരാതനകാലംമുതലേ ഭാരതീയർ ബോധ്യപ്പെട്ടിരുന്നതാണ്; ഫലവർഗ്ഗങ്ങളിലെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠം 'ജംബീരബീജം' എന്നായിരുന്നു അവരുടെ അഭിപ്രായം. ആധുനിക ചി

൨. മലമാകെയങ്ങു വെളിയിൽകളഞ്ഞിട്ടു
ചിലവിദ്ധ്യചെയ്യുതിനടുത്തനാളിലായ്
നലമോടുമീനവചികിത്സചെയ്കിലേ
വലുതാം ഗുണങ്ങളുളവായിവന്നിടു.

൩. തുടരുന്നനാളിലൊരു ജംബീരത്തിൽവാ-
ണിടുവോരുനീരുകളിൽ നീരത്തിനോടേ,
ഉടനങ്ങുചേർത്തു സുഖമായ് കുടിക്കണം
വിടണം ഘനംപെരിയ ഭക്ഷണങ്ങളും.

൪. ഇരുജംബീരങ്ങളിരുനൊരു മായടു-
ത്തൊരു നാളിലിങ്ങനെ കഴിച്ചുകൊള്ളണം,
ഒരുനാളിലേവമൊരുജംബീരത്തിനെ-
പ്പുരുമോദമോടുമധികം കഴിക്കണം.

൫. ഇതുമട്ടുഷഡ്ദ്വയദിനങ്ങളും ചെയ്യണം
കുറുകേണ ജംബീരമൊരോന്നു കൂട്ടിയും,
അതുനാളും കഴിഞ്ഞതിന്ദിനം കുറയ്ക്കണം
പുതു ജംബീരങ്ങളെയൊരോന്നു വീതമായ്.

൬. അവസാന വാസരമതിങ്കലേകമാം
നവ ജംബീരത്തിനുടെ നീർ കുടിക്കണം,
ദിവസങ്ങളും തോറുമഥനാമെന്നമ-
ട്ടവസാദമററു നടകൊൾക ഭംഗിയായ്.

൭. ഒരു നാളിലൊന്നിലധികം ഫലങ്ങളും തൻ-
നറുനീർകുടിക്കവല്ല മുൻപുചൊന്നപോൽ
കരുതീടുകിൽ പല ഭേദനത്തിലായ്
പുരുമോദമോടു തുടരേണ്ടതാം സദാ.

കിത്സകന്മാരും ഇതിന്റെ അനന്ത ഫലങ്ങളെ പ്രശംസിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചെറു നാരങ്ങാ നീരു കുടിച്ചതുകൊണ്ടു മാത്രം അനവധി രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെട്ടതായി പല കഥകളുണ്ട്. (2) വയറിളക്കിയതിനു ശേഷം ചെറുനാരങ്ങാ ചികിത്സ ചെയ്കിലേ ശരിയായ ഫലം കാണുകയുള്ളു (3) ഘനം പെരിയ-ഗുരുത്വം കൂടുന്ന (5) ഷഡ്ദ്വയദിനങ്ങൾ- പന്ത്രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ. ദിവസം ഓരോ നാരങ്ങാ വീതം കൂട്ടിക്കൊണ്ടു 12 ദിവസം കഴിക്കണം. പിന്നീടു ദിവസം ഓരോന്നു കുറച്ചുപയോഗിക്കണം. (6) അവസാദമററു-ക്ഷീണമില്ലാതെ (7) ഒന്നിലധികം നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നല്ല ഒരു ദിവസം ഒ

൮. മലബന്ധഹാനിയരുളുന്നതിന്നിതി-
നലസാതെയുണ്ടു ബഹുപാടവം സദാ,
പലരോഗവും കളയുവാനുമീസ്സുനി-
ൎമ്മലമാം ചികിത്സ സുസമൎത്ഥമാണ്ടതാം.

൯. പരിശുദ്ധമായാം പ്രകൃതിയൊടിണങ്ങിടു-
ന്നൊരുഭക്ഷണങ്ങൾ—ഫലസഞ്ചയങ്ങളും
ശരിയായൊരണ്ടികളു—മാണിതിങ്കലേ-
ക്കുത്തമമാമശനസാധനങ്ങൾ കേൾ.

൧൦. മുളകുപ്പു തൊട്ടവകലർത്തിവൻഗുണം
കളയുന്നതിന്നിഹ പചിച്ചസാധനം,
വളരെക്കഴിച്ചുദരഭാരമേകിയാ-
ലുളവാകുമുൾക്കടവിപത്തിതിങ്കലായ്.

൧൧. ഇതുമട്ടുവല്ലതുമബദ്ധമാളുകിൽ
സ്സുതരാം ജ്വരത്തൊടു ചികിത്സനിർത്തണം
അതുനാൾതുടങ്ങിയൊരു രണ്ടുവാസരം
ബത! നല്ലപട്ടിണികിടന്നുകൊള്ളണം.

൧൨. ചെറുനാരകത്തിനുടെ ചെമ്പഴങ്ങളെ-
ച്ചെറുതും ഭജിക്കരുതു പിന്നയാളുകൾ;
ഒരുപത്തുനാളുകഴിഞ്ഞു വല്ലനാ-
ളൊരു ചെന്നിക്കടെയനീർകുടിച്ചിടാം

൧൩. പലമാനുഷൎക്കു പലമട്ടിലാണിതിൻ-
ഫല,മാകകൊണ്ടു ബലമാന്യവൈദ്യനെ.
നലമൊലുമാറു നിലയത്തിൽ വച്ചുകൊ-
ണ്ടലമാചരിക്ക ചിലനാൾ ചികിത്സയെ.

രേ സമയമായിട്ടല്ല പല പ്രാവശ്യമായിട്ടാണു വേണ്ടതു്. (8) ഈ ചികിത്സകൊണ്ടു മലബന്ധവും മറ്റു പല രോഗങ്ങളും മാറും. (9) ഫലങ്ങൾ [പഴങ്ങളും അണ്ടി വൎഗ്ഗങ്ങളും] ആണു് ഇക്കാലത്തുപയോഗിക്കേണ്ട ആഹാര സാധനങ്ങൾ (10) ഉൾക്കടവിപത്തു—വലിയ ആപത്തു് (11) സുതരാംജ്വരത്തൊടു—വളരെ വേഗത്തിൽ (13) ഈ ചികിത്സയുടെ ഫലം പലൎക്കും പല വിധത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നതുകൊണ്ടു വൈദ്യനെ കൂടെ താമസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ രോഗികൾ ഇച്ചി

൧൪. ഇതുമാതിരിക്കൊത്ത ചികിത്സചെയ്തിട്ടു-
നതിലേറെഗുണമറിയുന്ന കൂട്ടരും,
പതിവായ് പഴുത്തൊരിരുജംബീരത്തിലു-
ള്ളധികാമ്ല നീരതുകഴിക്കിൽ നന്നതാൻ.

൧൫. പെരുതായ് പുളിച്ചുതികട്ടലെഴു-
ന്നൊരു രോഗികളീ ഫലനീരധികം
ഒരുനാളുമശിക്കരുതെന്നു സദാ
കരുതീടുക വൻവിനനീക്കിടുവാൻ.

൧൬. അതിസാരഗദത്തിലുമേറ്റമശി-
പ്പതിനാലിതു നല്ല വിപത്തുതരാം,
അതിനാലതിയന്നൊരുരോഗികളും
സുതരാം വെടിയേണമിതെന്നറിക.

൧൭. എല്ലാവസ്തുക്കളിലുമതിയായ് സ്വാദുത്വന്യതാപൂണ്ടരായ്
വല്ലാതെയും വളരെയുമെല്ലാം മാനുഷർ ഭക്ഷിക്കുന്നതിൽ
നില്ലാതേകുന്നൊരു രുചിതരാൻ നല്ലനാരങ്ങനീരൊ-
ട്ടുല്ലാസത്തോടന്നമശിക്കുന്നതോ നന്നതന്നെ.

൧൮. സ്ഥായിയായ മലബന്ധവും കളവാൻ
പായുവാനരിയശക്തിയുള്ളതായ്
ശ്രീയിന്നതുമിതു തൻരസംപരം
സ്ഥായിയോടനുഭവിക്ക നാൾക്കുനാൾ.

അദ്ധ്യായം ൯

ജലപാനം.

൧. പറഞ്ഞിടാം ശീതപയഃപ്രപാനം
തരംഗുണമേന്തെന്നിയൊരല്പമീഞാൻ.
വരിഷ്ഠമാമിക്കഥയെല്ലപേരും
ധരിച്ചിടാതുള്ളവരെത്തുണയ്ക്കാൻ.

കിത്സ ചെയ്യരുതു്. (11) പതിവായി രണ്ടു നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നതു ഏറ്റവും നല്ലതുതന്നെ (15-16) കലശലായ 'പുളിച്ചുതികട്ടൽ' ഉള്ളവരും വയറിളക്കമുള്ളവരും നാരങ്ങാനീരു അധികമായി ഉപയോഗിക്കരുതു്. (18) മലബന്ധരോഗത്തിനാണു ചെറുനാരങ്ങ അത്യധികം ഫലിക്കുന്നതു്.

പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണ ഗുണങ്ങളെപ്പററി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതു് ക്രണിയുടെ അഭിപ്രായവുമാ

൨. പരം വിയർപ്പായുമതിൻ പടിക്കു
മുറയ്ക്കു മൂത്രാകൃതി പൂണ്ടുംകൊണ്ടും
നരൻെറ ഗാത്രത്തിനകത്തു നിന്നു
പുറത്തു പോകുന്നിതു വെള്ളമേററം.

൩. ഈവണ്ണമുണ്ടാം കുറവൊക്കെനീക്കാൻ
ജവത്തിൽ വെള്ളം കുടിയാതിരിപ്പോൻ
അവൻെറ ഗാത്രത്തിനു ചേർത്തിടും കേ-
ടവർണ്ണ്യമെന്നേ പറയേണ്ടതുള്ളൂ.

൪. ശരീരയന്ത്രത്തിനു ശക്തിനൽകു-
ന്നൊരാർദ്രതയും ശോണിതമിങ്ങുമെയ്യിൽ
സഞ്ചരിതി തെററാതെയൊലിക്കുവാനി-
മരീചിതുകഞ്ജലമേറെ വേണം

൫. വയററിലുണ്ടായ മലങ്ങളെല്ലാ-
മയത്നമന്നന്നു വെളിക്കയയ്ക്കാൻ
പയസ്സു വേണ്ടുംപടി കിട്ടിടാഞ്ഞാ-
ലിയന്നിടും കേടു മവർണ്ണനീയം.

൬. ഞരമ്പിനെല്ലാം കുളിർ നൽകിനൽകി-
യരം തദീയവ്യവസായമെല്ലാം
നരൻെറ മെയ്യിൽ ശരിയാക്കുവാനി-
സ്സരൽ പയസ്സിൻ തുണ വേണമല്ലോ.

൭. മനുഷ്യദേഹത്തിനു കേടുചേർക്കാ-
തനല്പമായ് കിട്ടിടു മീമരുന്നു,
അനന്തമോദേന നുകർന്നുവെന്നാൽ
മനസ്സിനുന്മേഷ മുദിക്കുമേററം.

യി അതു യോജിക്കുന്നതല്ല. ആധുനിക പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പലരും ഭാരതീയ മഹർഷിവര്യന്മാരും ജലപാനമാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി പ്രശംസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതിൻെറ മേന്മ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും ഇവിടെ ചേർക്കുന്നതാണ്.

1. ശീതപയ: പ്രപാനം-തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കൽ. ഗുണശ്രേണി-ഗുണക്കൂട്ടം.

(2—3) ദേഹത്തിൽ നിന്നു വിയർപ്പായും മൂത്രമായും മററും ജലം നഷ്ടമാകുന്നതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം കുടിക്കണം. രക്തം ശരിയായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം ആവശ്യമാണ്. (6) അരം-ഏററവും (7) നുകർന്നുവെന്നാൽ-കുടിച്ചാൽ (8) ക്ഷമ-ഭൂമി പ

൮. ക്ഷമയ്ക്കുമേൽ മികച്ചജനത്തെയും സം-
ക്രമിച്ചിരിക്കും മലബന്ധരോഗം
അമർത്തുവാനത്യധികം പയസ്സാ-
ചമിക്കയൊന്നാന്തരമാം ചികിത്സ

൯. ചരൽഗണത്തിങ്കലുരഞ്ഞൊലിക്കും
സരിജ്ജലം നിർമ്മലമായിരുന്നാൽ
പരം വിശേഷം വെളിയിങ്കൽനിന്നു
കരസ്ഥമാക്കും മഴനീരിനൊപ്പം.

൰. ജലം കുടിക്കുന്നതു നല്ലവായു
കലർത്തിയിട്ടേ രുചികെട്ടിടാവൂ;
വിലപ്പെടും പ്രാണനതിന്നു മേന്മേൽ
സുലബ്ധമാകാനതു വേണ്ടതല്ലോ.

൰൧. പയസ്സു പാത്രത്തിലെടുത്തു പാര-
മുയർത്തി മറ്റൊന്നിനകത്തു വീഴ്ത്തി
പ്രയത്നമല്പം തുടരുന്നുവെന്നാൽ
സ്വയം ജഗൽപ്രാണനതിൽ കലരും.

൰൨. ഇതിൻവിധം തീർത്തജലം കുടിച്ചാ-
ലതിന്നകം സുഖമൊന്നുവേറെ,
മതിന്നിടും സ്വാദു വെറുംജലത്തിൽ-
പതിന്മടങ്ങായതിനെന്നു കാൺക.

൰൩. കലങ്ങിയും വൻദുഷിലേശമാർന്നും
കടുത്ത ദുർഗ്ഗന്ധമിയന്നുകൊണ്ടും
കരസ്ഥമാം നീരു കുടിച്ചിടാതെ
കളഞ്ഞിടേണ്ടുന്നതു തന്നെയല്ലോ.

യസ്സു ചമിക്ക-വെള്ളം കാച്ചുക. (9) നല്ല ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന നദീജലം അഴുക്കില്ലാത്തതു (കലക്കലും മാറ്റമില്ലാത്തതു്) കുടിക്കാനുത്തമം. തുറന്ന സ്ഥലത്തു പാത്രം വച്ചു എടുക്കുന്ന മഴവെള്ളവും നന്നു തന്നെ.

10—12; പ്രാണവായു (അമ്ലജനകം) ധാരാളം കലർത്തിയ ജലം കുടിക്കുന്നതു വളരെ നന്നാണു്. അങ്ങിനെ പ്രാണവായു കലർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം പറയുന്നു, ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും മറ്റൊരു കഴിഞ്ഞ പാത്രവും ഓരോ കയ്യിലായി എടുക്കണം. അനന്തരം ചൂടുകാപ്പിയും മറ്റും ആറിക്കുന്നതുപോലെ പാത്രം കിളർത്തി ഒന്നിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ പരസ്പരം പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രാണവായു അതിൽ

൧൪. കലക്കലും മററു മനല്പമററ
ജലം തിളപ്പിച്ചുള്ളു ശീതമാക്കി
നലത്തൊടും പ്രാണനെയങ്ങു പാരം
കലർത്തിയാലായതു മദ്ധ്യമം താൻ.

൧൫. കുറച്ചുചൂടുള്ള ജലം ചിലപ്പോം
കുടിച്ചുവെന്നാൽ ഗുണമേറെയുണ്ടാം;
കുതിച്ചുചാടുന്ന വിയർപ്പിലൂടെ
കുറെ ച്ചുളിക്കുട്ട വിനിർഗ്ഗമിക്കും.

൧൬. കുറച്ചു ദാഹിക്കുകിലപ്പൊഴേതാൻ
കുടിക്കണം നൽക്കുളിർ വെള്ളമേററം;
കുറഞ്ഞുപോയാൽ തനുവിന്നു ദിക്ഷം
കുഴപ്പമേററം പണിയാണു മാററാൻ.

൧൭. ഇരുന്നു നിത്യം പണിചെയ്യുമ്പോഴും
നരന്നു ദാഹം വരികില്ല, യെന്നാൽ
അതന്നുപോൾ വെള്ളമിടയ്ക്കിടയ്ക്കു
മറന്നുപോകാതെ കുടിച്ചിടേണം.

൧൮. മുഴുത്ത മോദാൽ കുളിർ നീരു ദാഹ-
മൊഴിക്കുവാനായ് സതതം കുടിക്കാം;
പഴുത്തനാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത
കൊഴുത്തനീർ ചേർക്കുകിലോ വിശേഷം.

൧൯. ഒരിക്കലും രണ്ടര നീരിലേറെ-
യൊരാളൊരേദിനം തന്നെ കുടിച്ചുകൂടാ.
ഒരഞ്ചുനാരങ്ങയിലേറെ നിത്യ-
മൊരാളുമതും തന്നെ കഴിച്ചിടൊല്ല.

കലരും. (14) നല്ല ശുദ്ധജലം കിട്ടാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ വളരെ ചീത്തയല്ലാത്ത വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആറിയ ശേഷം വായു കലർത്തി കുടിക്കണം.

(15) ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ചില രോഗങ്ങളിൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം അല്പാല്പമായി ക്രമത്തോടെ കുടിക്കുകയല്ലാതെ ഒരേ സമയം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ദേഹം വിയർപ്പിക്കണമെന്നുദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങിനെ കുറേശ്ശെ കുടിച്ചാൽ വിയർപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ട് വെളിയിൽ പോകുന്നതിനു സഹായിക്കും.

(19) ഒരു ദിവസം രണ്ടരയിടങ്ങഴി (80 ഔൺസ്) വെള്ള

൨൦. ജ്വരത്തിലാവശ്യകമുള്ളവെള്ളം
നരൻ കുടിച്ചാലതു നന്നുതന്നെ,
നിരന്തരം തുറവുമുള്ളിടത്തു
കുറച്ചുഷ്ണം നൽകിന പച്ചവെള്ളം.

൨൧. കിടക്കുവാൻ പോകുവതിന്നുമുൻപേ
കുടിക്ക നാലൌൺസുടൻ ജലത്തെ;
കിടച്ചിടുമെന്നാൽ സുഖനിദ്ര, നിദ്ര-
ച്ചിടച്ചു ദുസ്സ്വപ്നവുമൊഴിവാക്കാം.

൨൨. ഉപവാസമുഖ്യ സമയങ്ങളിൽ ത്തുലോ-
മുപകാരമേകുമൊരു ശീതമാം ജലം
ഉപയുക്തമാക്കുകനുവാസരം രുജ-
യ്ക്കുപരോധമേകുവതിനാഗ്രഹിപ്പവർ.

അദ്ധ്യായം ൪

ഉപവാസം.

൧. ഈ മർത്ത്യ ജീവിതപയോധി തടത്തിലുള്ള
പാഴ്മണ്ണൊളിത്തരികളായ് വിഷയങ്ങളാംതള്ളി
സാമർത്ഥ്യമോട്ടു തിരമാലയിലാണ്ടരത്ന
സ്തോമം—പരാത്മസുഖനാമക—മാരുനേടി,

ത്തിൽ കൂടുതൽ ഒരൗൺസ് കുടിക്കരുത്. അഞ്ചു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരിൽ കൂടുതലും പതിവായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട. (20) പനിയുള്ളപ്പോൾ പച്ചവെള്ളം ആവശ്യംപോലെ കുടിക്കാമെങ്കിലും വയറിളക്കം കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ അധികം ജലം കുടിക്കരുത്. (22) അനുവാസരം-ദിവസംപ്രതി രുജയ്ക്കുപരോധമേകുവതിനു-രോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ രോഗശമനത്തിനായി പട്ടിണി കിടക്കേണ്ട വിധം പറയുന്നു. പുരാതനകാലം മുതല്ക്കുതന്നെ ഉപവാസ മാഹാത്മ്യമറിഞ്ഞിരുന്ന ഭാരതീയ മഹർഷിപുംഗവന്മാരെ ആദ്യത്തെ 8 പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ഹൃദയംകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ഭക്തി ബഹുമാനാദികളോടുകൂടി പുകഴ്ത്തുന്നു. പാശ്ചാത്യ ചികിത്സകന്മാരിൽ ഗല്ലാ എന്ന പ്രബുദ്ധാത്മാവിന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളാണ് ഇവിടെ പ്രധാനമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അദ്ദേഹം വാതം പ്രമേഹം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ പോലും ഉപവാസ ചികിത്സകൊണ്ടു ധാരാളം ഭേദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്.

൨. താരാഗ്രഹാദിഗതിപടിയാൽജഗദേകശക്തി
താരാപഥത്തിലെഴുതീടിനതത്ത്വസംഘം
നേരായ് പഠിച്ചു പലവിദ്വാന്മാർ ജനോപ-
കാരാർത്ഥമെന്നു വിവരിച്ചിതു ശങ്കയെന്യേ,

൩. പാർതന്നിലുള്ള പലമാതിരിവൃക്ഷവല്ലീ-
വ്രാതങ്ങൾ നോക്കിയവ തന്റെഗുണങ്ങൾകണ്ട്
ആതങ്കഹാനിയതിനുന്നതിനായവരാ
ഹാതങ്ങൾ മുഖ്യപടുതന്മാർ പറഞ്ഞു,

൪. നൽച്ചെമ്പിരുമ്പു മുതലായവമേൽ മരുന്ന-
തേച്ചഗ്നിതൻ കനലിട്ടുവച്ചൂതിയൂതി
മെച്ചംപെടും കനകമാക്കിയെടുക്കയാലാർ
പാശ്ചാത്യരായ രസവാദികളെജ്ജയിപ്പൂ,

൫. പൂന്തേൻകുഴമ്പു ചെവിതന്നിലൊഴുക്കുമാറു
കാന്തോക്തി ചെയ്യുമൊരു സാഹിതിതൻമഹത്ത്വം
ചന്തത്തിലോതിയുന്നതമായ കാവ്യ-
ബന്ധത്തിനാലുമെവരിപ്പൊഴു മഹിതീയർ,

൬. ന്യൂട്ടൻ തുടങ്ങിയ കണക്കരെയൊന്നുകണ്ടാൽ
വാട്ടംകലർന്നു തലതാഴ്ത്തിടുമാവിധത്തിൽ
നോട്ടംപെടുത്തൊരു കണക്കുകൾതൻവിശിഷ്ട-
ക്കൂട്ടം ചമച്ചവർ നിതാന്തയശസ്വരായി,

൭. ധർമ്മ്യത്തൊട്ടവ്യയകറ്റി നിവൃത്തിയും സൽ-
കർമ്മത്തിനായ് സത്രവും വഴിവച്ചുതന്നും,
നമ്മെത്തുണയ്ക്കുമൊരുമട്ടുഗൃഹം ചമയ്ക്കാൻ
നന്മത്തൊടാരഹ കണക്കുകൾ തീർത്തിരിപ്പൂ,

൮. പാരേററബുദ്ധിയുടെ കട്ടികളാവെളിനോദ-
വാരങ്ങളും തീർപ്പതിന്നുമാശു ശരിക്കുകേമർ
ആര്യപൂർവ്വികർ പുകഴ്ത്തിയിരിക്ക വേദ-
ഭ്യോപവാസമഹിമാവു കഥിച്ചിടുന്നോൻ.

[കുളകം]

1—8; മർത്ത്യ....തടം-മനുഷ്യ ജീവിതമാകുന്ന സമുദ്രത്തിന്റെ തീരം. തിരമാ....നാമകം-സംസാര സമുദ്രത്തിലെ തിരമാലകളുടെ അടിയിൽ കിടക്കുന്ന ആത്മാനന്ദമെന്ന യഥാർത്ഥ സുഖമാകുന്ന രത്നം. (2) ഇതിൽ ജ്യോതിശ്ശാസ്ത്ര മാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി പുകഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നു.

൯. കൈക്കൊള്ളുമചിന്തകൾ മനസ്സിനകത്തുനിന്നു
പൊട്ടെന്നപായുവതിനുള്ളൊരു വിദ്യയായി,
പുഷ്ടിപ്പെട്ടും തനുവിനുള്ളിൽനിറഞ്ഞിരിക്കും
ദുഷ്ടിൻ വിനാശമതിനൊരു ഹവ്യവാഹനിയായി.

൧൦. രാഗം തുടങ്ങിയൊരു മാനസികാർത്തികൾക്കു-
ദ്വേഗം കൊടുത്തുടനകററിനയോധനായി,
രോഗങ്ങളാകെയിഹ കൊത്തിയെടുത്തെടുത്തു
വേഗം ഹനിപ്പതിനു പററിയകൊററിയായി.

൧൧. ശ്രീയാളു മിപ്രകൃതിവൈദ്യമതിൻ വലത്തു-
കൈയായ് വിളങ്ങുമുപവാസമിതിന്റെകാര്യം
ആയാസമറററിയുവോന്റെ ഗദങ്ങളാകെ
ഭീയാന്ന മെയ്‌വിരവിൽ വിട്ടുപറന്നുപോകും.

(വിശേഷകം)

൧൨. പാൽമോർ തുടങ്ങിയൊരുനൽദ്രവവസ്തുപോലും
ഹാ! മററിവുള്ളസതതം മതിയാകുവോളം
നീർമാത്രമങ്ങനെ കടിച്ചു കിടക്കതന്നെ
പേർ മുററുമുള്ളൊരുപവാസ ചികിത്സയാകും.

൧൩. പൊൻചാടിയോടു മൊളിയാന്നൊരുനാരകങ്ങൾ-
തൻചാറെടുത്തു പാരമേററുമുടൻജലത്തിൽ
അഞ്ചാതൊഴിച്ചുതരുദാഹമെഴുമ്പൊഴെല്ലാം
പഞ്ചാരയെന്നിയെ കടിക്കുകിലോ വിശേഷം.

---

(3) ഈ പദ്യത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര നിർമ്മാണത്തെപ്പററി പ്രശംസിക്കുന്നു. (4) രസവാദ മാഹാത്മ്യം. (5) ഉത്തമ സാഹിത്യ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ നിർമ്മിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് പുകഴ്ത്തുന്നു. (6) കണക്കു ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിലുള്ള അഗാധത. (7) തച്ചുശാസ്ത്രനിർമ്മാണത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം. (8) ഈ പദ്യത്തോടുകൂടെ ഋഷിമാരുടെ സ്തുതിയെ ഉപസംഹരിച്ചിട്ട് അടുത്ത പദ്യം മുതൽ ഉപവാസ വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു.

൯—൧൧. മനസ്സിന്റെ രാഗദ്വേഷാദികളായ ദുർവ്വിചാരങ്ങളെ മാററുന്നതിനും ദേഹത്തിലെ രോഗകാരണമായ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനും പററിയതും പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ ഏററം പ്രധാനപ്പെട്ടതും ആണ് ഉപവാസം എന്നു സാരം. [13] പൊൻ....നാരകങ്ങൾ-നല്ല ചെറുനാരങ്ങാ. (14) കുറഞ്ഞപക്ഷം മൂന്നു ദിവസത്തെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചെങ്കിലെ അതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുണ്ടാകയുള്ളു. സാധാരണയാളുകൾക്കു മൂന്നും നാലും ദിവസങ്ങൾ

൧൫. തീരെക്കുറഞ്ഞിടുകിൽ മൂന്നുദിനങ്ങളോളം
പോരുന്നുമീയൊരു ചികിത്സനടത്തിയാലേ
പാരമുറവതാമതിനെഴും ഫലമൊന്നുവന്നു–
ചേരും ധരിക്കണമിതേവനുമെത്രനാളും.

൧൬. കാളുംരസത്തൊടുപവാസ ചികിത്സ ചെയ്യും
നാളിൽ തലേദിവസമുണ്ണുകിലില്ലദോഷം,
ചീളന്നതിന്നുതിയിൽ ലഘുവസ്തുതിന്നു–
മാളിന്നജീർണ്ണമൊഴിയാതെ യുദിക്കുമല്ലോ.

൧൭. വൻപാർന്നരുക്ക കളവോരുപവാസനോൻപു–
തൻപാരണയ്ക്കു ഫലകരമൊരു ചൂടിനോടെ
പൈമ്പാലുരണ്ടുതുടമോ പഴമാറ്റമാറു
വെമ്പാതെ നാലുതുടമോ കുടിയേണമതല്ലോ.

൧൮. പൂവൻപഴങ്ങളാം കറുവണികാംതൊട്ടുവസ്തു–
വാവശ്യമായ്ചെറുതുചേർത്തിടണം ക്രമത്തിൽ
ഏവംവളർത്തിയുപവാസ ദിനങ്ങളോള–
മാവുന്നപോഴേ പതിവുപോലെ യശിച്ചിടാവൂ.

൧൯. ചൊല്ലാൻഗല്ല പറയുന്ന ചികിത്സ ചെയ്വാൻ
നില്ലാതെ രണ്ടുദിനമിങ്ങുപവാസമേല്ക്കൂ,
നല്ലാവണക്കിനെഴുമെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടു
വല്ലാത്ത ചൂടടയുന്നീരു കുടിക്കവേഗം.

൨൦. വീണ്ടും കിടന്നിടുക പട്ടിണി രണ്ടുനാളിൽ
വീണ്ടും സുഖാൽവയറിളക്കുകയെന്നിവണ്ണം
വേണ്ടും വിധത്തിലിതുചെയ്തു സമാപ്തമാക്ക–
വേണ്ടുംവിധം പഴയതിൻപടിതന്നെയല്ലോ.

മതിയാകുമെന്നും ദീർഘോപവാസം ആവശ്യമല്ലെന്നും ഡാക്ടർ ഗല്ലാ പറയുന്നു.

15—20. ഉപവാസം തുടങ്ങുന്നതിന്റെ തലേ ദിവസം ഊണുകഴിക്കാം. ഉപവാസാരംഭത്തിൽ വയറിളക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. വയറിളക്കാൻ വിചാരിക്കുന്ന ദിവസം രാവിലെ അവനവന്റെ ശരീരസ്ഥിതിപോലെ ഒന്നേകാലൌൺസു മുതൽ ഒന്നേമുക്കാലൌൺസുവരെ ആവണക്കെണ്ണ ഒരു ചെറിയ പാത്രത്തിലെടുത്തു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ വച്ചു ചൂടാക്കി വയ്ക്കണം. വേറൊരു പാത്രത്തിൽ ഏകദേശം മുന്നാഴിവെള്ളം ചെറുചൂടാക്കി വയ്ക്കുക. ആദ്യം ആവണക്കെണ്ണയും പിറകെ ചൂടുവെള്ളം എത്ര വേഗത്തിൽ കുടിക്കാമോ അത്രയും വേഗത്തിലും [മടമടായെന്നു] കുടിക്കണം. അന്നു യാതൊരു ഭക്ഷണ

൨൦. ചുമ്മാതെ ചെയ്യുമുപവാസചികിത്സയേക്കാൾ
സമ്മാന്യമാണിഹ മലംകളയുന്നമുമ്പം,
വൻമാലിനൃററിനമരുന്നുകൾ തിന്നിടാഞ്ഞാൽ
പിൻമാറിടാതെ യെവനും തുടരാമിതെന്നും.

൨൧. ഉഷ്ണാകെക്കൈയ് വെടിയുവാനുപവാസമിങ്ങു
മുട്ടാതെ ചെയ്യുമൊരു വേലനിനയ്ക്കുയാലോ,
ഉഷ്ണാധിമാത്രം തുലയ്യാൻ 'ഹരിവാസര'ങ്ങൾ
പുഷ്ടാദരം വ്രതമതിന്നു വിധിച്ചു പൂർവ്വർ.

൨൨. എല്ലാവ്രതങ്ങളിലുമീയുപവാസമെല്ലീ-
ലുള്ളാമഹാചുരചെയ്യോരു പൂർവ്വികന്മാർ
ചൊല്ലാർന്നുവെച്ചിയ്യത, രമയഹാനിനാൽകി-
ക്കൊള്ളാനൊരുങ്ങിയൊരു വിദ്യയെടുത്തതാവാം.

൨൩. മാരാഗ്നിതന്നിലൊരു മുർമ്മുരച്ചൂർണ്ണമായ
വാരാണമൊഞ്ഞ്ട്ട കളയാൻ വരയോഗിമാർകൾ
നേരായ് പുരാബഹു സഹായമതായ് ഗണിച്ചാർ
സ്ഫാരാന്തരാവമഴിയുപവാസമേറെ.

൨൪. എല്ലാചികിത്സയുടെ യാദൃവുമിപ്രകാരം
ചൊല്ലാർന്നു പട്ടിണികിടക്കുകിലെന്നറിന്നാം.
നില്ലാതെ ചെറുപവാസികൾ 'ഗ്ഗ്ഗപാനം'
തെല്ലാചരിപ്പതിനൊരുങ്ങിയിറങ്ങിടുന്നോർ.

വും കഴിക്കരുത്. ആവശ്യം പോലെ വെള്ളം കുടിക്കാം. നാരങ്ങാ മുന്തിരിങ്ങാ മുതലായ പഴങ്ങളുടെ ചാറു പിഴിഞ്ഞു കുടിക്കുകയും ആവാം. രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറിനകം ഭേദിയുണ്ടാകും. നാലോ അഞ്ചോ ഭേദികൊണ്ടു കുടലിലുള്ള ദുഷ്ട് എല്ലാം പോകുന്നതിനാൽ രോഗിക്കു ആശ്വാസവും ലാഘവവും തോന്നും. ഇതിനെ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യേണ്ട. ഉപവാസാവസാനത്തിൽ ഗുരുതരമുള്ളതൊന്നും തിന്നരുത്. ആദ്യം രണ്ടു മൂന്നു പശുവിൻ പാലോ പഴങ്ങളുടെ ചാറോ കുടിക്കാം. പിന്നീടു ക്രമേണ പഴങ്ങളും അരിമധാന്യങ്ങളും അല്പാല്പമായി കഴിച്ചു ഉപവാസ ദിവസങ്ങളുടെ സംഖ്യയോളം പത്ഥ്യമായിരിക്കണം. പിന്നീടെ പഴയ പടി ആഹാരം പാടുള്ളൂ. വയറിളക്കുന്നതിനു ആവണക്കെണ്ണ പകരം ഫലിയ്ക്ക് വിഷമില്ലാത്ത മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല.

21. ഉഷ്ണാധിക്യം=ഉഷ്ണ് (ദുർമ്മേദസ്സ്) ആകുന്ന പാപം എന്നും, ദുഷ്ടമായ പാപം എന്നും. ഏകാദശി മുതലായ ഉപവാസദിവസങ്ങൾ പൂർവ്വന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു ഉപവാസത്തിന്റെ മഹോപകാരങ്ങളറിഞ്ഞായിരിക്കണം. (23) കാമാഗ്നിയെ വളർത്തുന്ന ദുർമ്മേ

൨൪. ഐകാഗ്ര്യത്തോടു പണിചെയ്തിടും മനസ്സി-
നേകാറുണ്ടവധിയൊരിക്കൽ നാളതോറും,
ത്രികാലം വ്യവസിതിയാർന്ന കുക്ഷിയേയും
മാഴ്കസ്സാനവധികൊടുക്കുകാവിധത്തിൽ

൨൫. പാരംരോഗം പൂണ്ടിടും മനുഷ്യന്മാർ
വാരംതോറും ചെയ്യൂ, ശുദ്ധോപവാസം;
ദൂരെപ്പോകുംരോഗമെന്നല്ല, നല്ലാ-
ഹാരത്തിനായ് സ്വാദുമേററം ജനിക്കും.

൨൬. ചെന്താർശരതാപാധിക ചിന്താമയവാട്ടാൽ
സന്താപിതരാകുന്നവർ പോലുമടിയാതെ,
ഒന്നാകിലുമൊററക്കറിപക്ഷം പ്രതിനേരായ്
ഹന്താദരവോടീയുപവാസവ്രതമേല്പിൻ.

മസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു ഉപവാസത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു യോഗീശ്വരന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. (24) ഏതുരോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയുടെ ആരംഭത്തിലും ഉപവാസം നല്ലതാണ്. ക്ഷീരപാനചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. (ക്ഷീരപാനചികിത്സയെപ്പററി ആരോഗ്യം മാസിക ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ തുടർച്ചയായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.)

25. ദിവസംതോറും [ഉറക്കസമയത്തു] മനസ്സിനു (ബാഹ്യാവയവങ്ങൾക്കും) നാം വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ആ സമയത്തും നാം വയററിനു നല്ല ജോലി കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. അതു അത്യന്തം ദോഷകരമാകയാൽ അതിനുകൂടി വിശ്രമം കൊടുക്കണം. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ വിശന്നിരിക്കണമെന്നു സാരം.

26. രോഗികൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും പൂർണ്ണോപവാസം ആചരിക്കണം. അതിനാൽ രോഗം മാറുകയും ഭക്ഷണത്തിനു നല്ല രുചി തോന്നുകയും ചെയ്യും. (27) കാമാർത്തി മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും മുൻപറഞ്ഞപോലെ ഉപവാസം കൃത്യമായി ആചരിക്കുന്നതായാൽ പരിശുദ്ധ ഹൃദയന്മാരായിത്തീർന്ന് ആനന്ദാമൃതം അനുഭവിക്കാവുന്നതാണ്.

വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവൎക്കു് ഉപകരിക്കത്തക്ക ചില ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ഇവിടെ ചേൎക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. കൂനിയുടെ 'ചതുൎവ്വിധ'സ്നാനങ്ങളും ജസ്റ്റിന്റെ 'മൃൽ'സ്നാനവും പ്രായോഗികമല്ലാതെ വരാവുന്നഘട്ടങ്ങളിലും ചിലപ്പോൾ അവകളോടുകൂടെയും ഇവകൾ പ്രായോഗിക്കാവുന്നതും രോഗികൾക്കു് അത്യന്താശ്വാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയുമാണു്. ഈ ചികിത്സാവിധികൾ പല ചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽനിന്നും സംഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്.

1. ആൎദ്രാംബരാവരണം. ഒരു പായു് നിലത്തു വിരിച്ചു അതിൽ പായുടെ ഇരട്ടി നീളമുള്ള ഒരു രോമകംബിളി പാതി ഭാഗത്തു വിരിക്കുക. അതിന്റെ മുകളിൽ അത്രയും തന്നെ നീളമുള്ള ഒരു പുടക നനച്ചു വെള്ളം ഇററിററു വീഴാത്ത മാതിരി മാത്രം പിഴിഞ്ഞു പാതി ഭാഗത്തു തന്നെ വിരിക്കണം. ഇതിന്റെ സ്വതന്ത്രമായഭാഗത്തിൽ ഒരു തലയണ വച്ചു അതിൽ തല വച്ചുംകൊണ്ടു നനഞ്ഞ പുടകയിന്മേൽ രോഗി മലൎന്നു നഗ്നനായി കിടക്കുക. കൈകൾ രണ്ടും ഇരു ഭാഗത്തും ദേഹത്തിനോടടുപ്പിച്ചു വച്ചിട്ടു വേറൊരാൾ രോഗിയുടെ മുഖമൊഴിച്ചുള്ള ഭാഗം മുഴുവൻ രണ്ടു വശത്തുനിന്നും പുടക വലിച്ചിട്ടു മൂടുക. അനന്തരം നിവിൎക്കാത്ത പാതി കൊണ്ടു പുതപ്പിച്ചു പൊതിയണം. ഇതിന്റെ മീതെ കമ്പിളിയുമിടുക. തലവേദന തോന്നിയാൽ നെററിക്കു തുണി നനച്ചിടുകയോ, നല്ല ചെളി പുരട്ടുകയോ ചെയ്യണം. പാദങ്ങൾ തണുത്താൽ തിരുമ്മി ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയോ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ച കുപ്പികൾ വയ്ക്കയോ ചെയ്യുക. അര മണിക്കൂറു മുതൽ ഒരു മണിക്കൂറുവരെ ഇങ്ങനെ കിടക്കാം. ചില സന്ദൎഭങ്ങളിൽ 15 മിനിട്ടു മതിയാകും. മററു ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ 2 മണിക്കൂർ എടുത്താലും അധികമായി എന്നു വരികയില്ല. ഞെരമ്പുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ശരീരത്തിനു പൊതുവെയും ശക്തിഹീനതയുള്ളവർ ആദ്യത്തെ തണുപ്പു കഴിഞ്ഞുള്ള ചൂടു വരുന്നതുവരെ കിടന്നാൽ മതി. മററു തരത്തിലുള്ളവൎക്കു കൂടുതൽ നേരം കിടക്കാം. ആവരണാനന്തരം ശരീരമാസകലം വേണമെങ്കിൽ കഴുകാം. കഴുകുന്ന വെള്ളം തടവിയുണക്കുന്നതു ഏററവും നന്നു്. തണുപ്പു് അസഹ്യമായി തോന്നുന്ന പക്ഷം പുടക നനക്കുന്നതിനും ദേഹം കഴുകുന്നതിനും ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. വസൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ആവരണാനന്തരം ദേഹം കഴുകുകയോ തുടയ്ക്കുകയോ വേണ്ട.

ആൎദ്രാംബരാവരണം അൎദ്ധമായും ചെയ്യാറുണ്ടു്. അരമുതൽ കഴുത്തുവരെയുള്ള ഭാഗത്തിനാണു ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതു്. ശരി

ന്ന പൂർണ്ണാവരണത്തിനോളം ഗുണമില്ല. പൂർണ്ണാവരണത്തിന്ന ശേഷിയില്ലാത്തവർക്കു ഇതു നന്നു്.

ഈ ആവരണം കൊണ്ടു രക്തം ശുദ്ധിയാകയും രോമകൂപങ്ങൾ തുറക്കുകയും വിയർപ്പു ധാരാളം വെളിയിൽ പോകയും ചെയ്യും. ആന്തരമായ ദുഷ്ടിനെ ആകർഷിച്ചെടുക്കുന്നതിന്ന ചെളിയേപ്പോലെ ഇതിന്നും ശക്തിയുണ്ടു്. മൂടിയിരുന്ന നനഞ്ഞ പുടകയിൽ കാണാവുന്ന ചൂടും ദുർഗ്ഗന്ധവും ഇതു നല്ലവണ്ണം തെളിയിക്കുന്നുണ്ടു്. പനിയുള്ളവർക്കു ഇതു നല്ല ചികിത്സയാണു്. വസൂരിപ്പനിയുടെ ആരംഭത്തിൽ ഇതു ചെയ്താൽ കുരു വരാതെയിരിക്കയോ വരുന്നപക്ഷം വേഗത്തിൽ പൊരിഞ്ഞിളകിപ്പോകയോ ചെയ്യും. കുരു വന്നു പഴുത്തു നാറുന്ന അവസരത്തിൽ ഈ ആവരണം അത്യന്താശ്വാസം നൽകുന്നതാണു്. ന്യൂമോണിയ, ടൈഫോയിഡു്, ഇൻഫ്ളുവൻസാ മുതലായ ജ്വരങ്ങളിലും ഇതു നന്നുതന്നെ.

ഡാക്ടർ ടാൾ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. "ശരീരത്തിന്റെ ചൂടും രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ വേഗവും കുറയ്ക്കുന്നതിന്നും, അനാവശ്യമായ ദേഹപ്രവാഹങ്ങളെ തടയുന്നതിന്നും ആരോഗ്യകരമായ ദേഹപ്രവാഹങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന്നും ആർദ്രാംബരാവരണം വിസ്മയനീയമായ വിധത്തിൽ ശക്തിയുള്ളതാണു്. അതു പുറമെ ശരീരത്തിന്ന കുളിച്ചാലുള്ള സുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നതു കൂടാതെ അത്ര ഞരമ്പു വർഗ്ഗങ്ങൾക്കെല്ലാം ആശ്വാസവും കൊടുക്കുന്നു. അത്യന്തം അസുഖകരമായ കുളിർ തോന്നലിനെ ഉടൻ തന്നെ ആനന്ദപ്രദമായ ഒരു ചെറുചൂടു പിൻതുടരുന്നു. രക്തം ചോർത്തുക, ആൻറിമണി, ലവണങ്ങൾ, പൊട്ടാസ്യം അയോഡൈഡു്, കലോമെൽ, കറുപ്പു്, മുതലായ അപകടകരങ്ങളായ മരുന്നുകളെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടങ്ങളാക്കുന്നതിന്ന ഇതിന്ന കഴിയും" ഡാക്ടർ ഗള്ളി പറയുന്നു. "ഈ സമ്പ്രദായം ദിവസം പ്രതിയോ ചിലപ്പോൾ ഒരു ദിവസം രണ്ടു തവണയോ ആവർത്തിച്ചാൽ ഒരളവു രക്തം മുഴുവൻ തൊലിയിലുള്ള സിരകളിൽ ഉൾപ്പെടുകയും അതുവഴി അകത്തെ തൊലിയിലും മറ്റും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കൂടുതൽ രക്തത്തിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

2. ഉദരാർദ്രാവരണം. വെള്ളം പിഴിഞ്ഞെടുത്തവണ്ണം ഒരു പുടക നനച്ചു രോഗിയെ നഗ്നനാക്കി നിർത്തി പെട്ടെന്ന അവന്റെ കഴുത്തിന്ന കീഴിലുള്ള ദേഹം അതിട്ടുമൂടുക. പിന്നീടു അതിന്റെ പുറമെ രോഗിയുടെ ശരീരമാകമാനം ശുശ്രൂഷകൻ തടവണം. സാധാരണ ഇതു 5 മിനിട്ടു നേരത്തേക്കേ ചെയ്യേണ്ടു. "ജ്വരങ്ങളുടെ ആദിമ ഘട്ടത്തിലും, കുടൽ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഥമ ഭാഗങ്ങളിലും, അതിസാരം, വയറുകടി, കോളറാ, മുതലായവയിലും ഇതു പ്രത്യേകം പ്രശംസാർഹമാണു്" എന്നു ടാൾ. ഇതുമാതിരി കേസുകളിൽ ഇതു ഇടവിട്ടു പലതവണ നടത്തണം. ഇരിപ്പുജോലിക്കാർക്കും [illegible] [illegible] അധികമായ മാനസിക വ്യാ

യാമ ഫലമായ കുരുപ്പുള്ളവർക്കും ഭ്രാന്തു്, മോഹാലസ്യം, മാന്ദ്യം, ദുസ്സ്വപ്നം മുതലായവയുള്ളവർക്കും ഇതു വളരെ ഉപകരിക്കുന്നതാണു്.

3. ആർദ്രവസ്ത്രധാരണം. ആർദ്രാചരണത്തിന്റെ വകഭേദമാണിതു്. ഇതിനു പരാശ്രയം ആവശ്യമില്ല. ഒരു വലിയമുണ്ടും ഒരു നേർത്ത മുണ്ടും വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹത്തിൽ ധരിച്ചുകൊണ്ടു ഒരു പായിൽ വിരിച്ച കമ്പിളിമേൽ കിടന്നിട്ടു കമ്പിളി പിടിച്ചു മൂടിക്കൊണ്ടു കിടക്കുക. രാത്രിയിൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞശേഷം ഇങ്ങനെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും തരക്കേടില്ല.

3. നെഞ്ചത്തുകെട്ടു്. നാലഞ്ചേണി നനച്ച തുണി നെഞ്ചത്തു വച്ചു ആവുന്നിടത്തോളം മുറുക്കിക്കെട്ടുക. പുറമെ ഒരു കമ്പിളിത്തുണ്ടും വച്ചു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ എത്രനേരം വേണമെങ്കിലും വച്ചുകെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടക്കാം. തുണിയുടെ ഈറ്പ്പം മാറിയാൽ വീണ്ടും നനച്ചിടുക.

കെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങുകയുമാകാം. പുറത്തും ഇങ്ങിനെ കെട്ടുന്നതിനു് വിരോധമില്ല. നെഞ്ചുവേദന നെഞ്ചുരുക്കം ക്ഷയത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം ശ്വാസകുഴലിന്റെ ഓറം പഴുപ്പു് വായുമുട്ടൽ മുതലായവയ്ക്കു ഇതു നന്നതന്നെ.

5. വയററത്തുകെട്ടു്. മേല്പറഞ്ഞ ക്രിയ വയററത്തു ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണു് ഇതു. ഗ്രഹണി, പിത്താശയ രോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം, കല്ലു് മുതലായ അവയവങ്ങളുടെ ശോഷണം, മൂത്രാശയം ഗർഭാശയം മുതലായവയുടെ കേടുകൾ, അന്ത്രവ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽ ഇതു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണു്.

6. ധാരാസ്നാനം. ധാര മുറിയാതെ വെള്ളം ഒഴുക്കുന്നതിനാണു ഈ പേരു പറയുന്നതു്. കുഴൽവഴി വെള്ളം ഏതു വിധത്തിലും ദേഹത്തിൽ വീഴ്ത്താം. ഇപ്പോൾ ഇതിനും മററും നടത്തുന്ന വിധത്തിലും ധാരാസ്നാനം നടത്താം. കൂടുതൽ സൌകര്യം കുഴൽ വഴിക്കാണു്. ഇതിനു ചൂടുവെള്ളം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ നല്ലതാണു്. കടൽ വീഴ്ച്ച്, കരു, നീരു, സന്ധിസ്തംഭനം, ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമുള്ള വാതം, ഒഴിയാത്ത മലബന്ധം, ക്ഷയത്തിന്റെ ആദിമഘട്ടം, മുതലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു പററിയ ചികിത്സയാകുന്നു. ഞരമ്പിനു ശക്തികുറഞ്ഞവരും തലചുറ്റുള്ളവരും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു വേണം ധാരാസ്നാനം ചെയ്യാൻ. കഴുത്തിൽ പിന്നിലേക്കു പ്രവാഹത്തെ നയിച്ചു നട്ടെല്ലു വഴി കീഴ്പോട്ടും ഇരു തോളുകളിലേക്കും നടുവിനും അയയ്ക്കുക. ഒഴിയാത്ത നീർക്കെട്ടുകളിൽ ധാര അവിടങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുക. വയററിലുള്ള മാംസപേശികളിലേക്കു ധാരയെ നയിച്ചാൽ മലബന്ധം നശിക്കുന്നതാണു്. എന്നാൽ തലയ്ക്കും നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലും നെഞ്ചത്തും വളരെ ശക്തിയുള്ള പ്രവാഹം ഒരിക്കലും ഏല്പിക്കരുതു്.

കുഴൽവഴി മേലോട്ടു കയറുന്നതായും ധാരാസ്നാനം നടത്താം. അധോഭാഗത്തിലും മലബന്ധത്തിലും ഗുദത്തിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള ധാരാസ്നാനം ഏൽക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. യോനി സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്. വളരെ നോവുള്ള നീരുകളിലും മാംസപേശികൾ സ്പർശിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും വീക്കം ഉള്ള സന്ധികളിലും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ ഊഷ്മളതയുള്ളിടങ്ങളിലും ചൂടുവെള്ളധാര ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. (ഡാക്ടർ ടാൾ)

7. മദ്ധ്യസ്നാനം. ഇതു കൂനിയുടെ ഉദരസ്നാനം തന്നെ. പക്ഷെ ഇതിൽ അതുമായുള്ള ഏക വ്യത്യാസം. ഇതിനു വെള്ളം ചെറുചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. പൊക്കിൾ വരെ വരാൻ തക്കവണ്ണം ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു കാലുകൾ വെളിക്കിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു തണുപ്പു തോന്നും. രണ്ടാമതൊരു തണുപ്പു തോന്നുന്നതിനു മുൻപേ എഴുന്നേല്ക്കണം. സാധാരണ 20 മുതൽ 30 വരെ മിനിട്ടു മതി. വലിയ കുളിരുള്ള പനിക്കു ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മദ്ധ്യസ്നാനം ചെയ്യാം. "വയർ, കുടൽ, മൂലാശയം, പിത്താശയം, മുതലായവയ്ക്കു നീരു വന്നാൽ ഇതു ഇടരെ എടുത്താൽ മതി" — ടാൾ. വേണമെങ്കിൽ സ്നാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ പുതയ്ക്കാം.

8. അരയ്ക്കുകുളി. നാലോ ആറോ ഇഞ്ചു ആഴത്തിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു രോഗി അതിലിറങ്ങി നിവർന്നിരുന്നുകൊണ്ടു വയറും അതിനു കീഴ്ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു തലോടണം. അതേ സമയം വേറൊരാൾ പാത്രത്തിൽ നിന്നു വെള്ളം കോരി തലയിൽ തളിച്ചൊഴിക്കയും പുറവും നെഞ്ചും തലോടുകയും വേണം. വലിയ തണുപ്പില്ലാത്തപ്പോഴാണെങ്കിൽ അവസാനമായി തലയിൽ ഒരു കുടം തണുത്ത വെള്ളം ധാരചെയ്യാൻ കൊള്ളാം. 15 മിനിട്ടു മുതൽ 30 മിനിട്ടു വരെ ഇതു ചെയ്യാം. പാത്രത്തിലെ വെള്ളത്തിനു ചൂടുവന്നാൽ അതു മാറേണ്ടതാണ്. ആർദ്രാചരണത്തിനു പിൻപു ഇതു ചെയ്യുന്നതു സുഖകരമായിരിക്കും. വെയിലേറ്റുണ്ടായ തളർച്ച, തലയിൽ ചോര കയറൽ, അപസ്മാരം, ലഹരി, മാന്ദ്യം മുതലായവയിൽ ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. ഇതു അധികനേരം തെറ്റിക്കുന്നതിൽ നന്നു കുറച്ചുനേരം വീതം പല തവണ എടുക്കുന്നതാണുത്തമം. മേൽപ്പറഞ്ഞ സ്നാനത്തിനു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം 12 ഇഞ്ചു പൊക്കത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ 'പരതിക്കുളി'യായി. ഇതുമൂത്ര തടസ്സം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തം പോക്കു മുതലായവയ്ക്കു സിദ്ധൗഷധമാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു.

9. മുങ്ങിക്കുളി. ഇതു നാം സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള കുളിപോലെയാണ്. ദേഹമാസകലം നീരോ പനിയോ ബാധിച്ചവരെ കഴുത്തോളം വെള്ളത്തിൽ നല്ല തണുപ്പു തോന്നുംവരെ നിർത്തുന്നതു നന്നാണത്രെ. 10 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ ഒരിക്കലും നിർത്തുകയുമരുത്. സാധാരണ ആറേഴു സെക്കൻറു നേരമേ വേണ്ടൂ.

10. പാദസ്നാനം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ പാദങ്ങൾ മുക്കി വയ്ക്കുന്നതു തന്നെ പാദസ്നാനം. 10-15-മിനിട്ടുനേരം ഇതു ചെയ്യാം. പാദം മുങ്ങത്തക്കവണ്ണം വെള്ളമൊഴുകുന്ന തോടുകളിൽ കൂടി നടക്കുന്നതു ഇതിലേറെ നന്ന്. കാൽ തണുക്കുന്ന സ്വഭാവക്കാരുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന പാദങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇളക്കിക്കൊണ്ടോ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കൊണ്ടോ ഇരിക്കണം. പാദസ്നാനം കൊടിഞ്ഞിക്കുത്ത്, തലവേദന, ശ്വാസമില്ലായ്മ, നിദ്രയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്കു കൈകണ്ട മരുന്നാണെന്നു മാത്രമല്ല സ്ത്രീകൾക്കുള്ള ആർത്തവ തടസങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും ഫലസിദ്ധിയെ കൊടുക്കുന്നതുമാകുന്നു. അസാധാരണമായി ഇരച്ചുപൊങ്ങിയ രക്തത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും പെട്ടെന്നുണ്ടായ തലവേദന ശമനം ചെയ്യുന്നതിനും ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടുള്ള പാദസ്നാനത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. പാദം തണുക്കുക എന്ന രോഗമുള്ളവർ ഇതു ശയനത്തിനു മുമ്പു ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

11. ശിരസ്നാനം. ഇതു മൂന്നു തരമുണ്ട്. (1) നനച്ചതുണി തലയ്ക്കു ചുറ്റുക. (2) തലയ്ക്കു വെള്ളം ധാരയായൊഴുക്കുക. (3) ഒരു പാത്രത്തിൽ വച്ച വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം തല വച്ചുകൊണ്ടു വെളിയിൽ കിടക്കുക. ഏതുതരത്തിലും തല തണുക്കുംവരെ ചെയ്യണം. ഒന്നാം പറഞ്ഞതു [illegible] അപസ്മാരം, വാതംകൊണ്ടു തലയ്ക്കുള്ള കേട്, [illegible] മൂക്കിൽ കൂടി രക്തം പോകുക തലച്ചോറിൽ വീക്കം [illegible] ഇവയ്ക്കാണ്. മൂന്നാമതു പറഞ്ഞതാണ് [illegible] ബാധിയ്ക്കും, കാഴ്ചക്കുറവ്, [illegible], [illegible], [illegible] മുതലായവയ്ക്കു നല്ലത്.

12. വർഷസ്നാനം. വൃക്ഷങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തിടം നോക്കി നല്ല മഴയത്തിറങ്ങി നിന്നാൽ വർഷസ്നാനമായി. അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു വീഴുംമാതിരി തീർത്ത കുഴലിന്റെ കീഴിൽ ചെന്നു നിന്നാലും മതി. തലയ്ക്കു നേരിട്ടു വർഷം ഏൽക്കുന്നതു എല്ലായ്പോഴും നന്നല്ല. സ്വല്പം കുനിഞ്ഞുനിന്നു കഴുത്തിലേക്കാക്കിയാൽ ഭയപ്പെടേണ്ട. മദ്യത്തിനു ലഹരിക്കു ഇതു ഏറ്റവും നന്നാണ്. [illegible] കുറഞ്ഞവർ, ദുർബലന്മാർ, തലവേദനക്കാർ, ഹൃദയം തുടിക്കുന്നവർ, അതികഠിനമായ മലബന്ധമുള്ളവർ മുതലായവർക്ക് ഇതു യോജിച്ചതല്ല. കട്ടികുറഞ്ഞ മുണ്ടൊന്നു ധരിച്ചു നടന്നുകൊണ്ടു മഴ നനയുന്നതു ഏറ്റവും വിശേഷമാണെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു.

13. [illegible]സ്നാനം അല്ലെങ്കിൽ [illegible]സ്നാനം. നനഞ്ഞ പുടവമാത്രം [illegible] ശരീരം [illegible] പൊതിയുകയാണ് [illegible]. [illegible] ഉള്ളവരെയും [illegible] മാത്രം കമ്പിളി അധികം മുറുക്കിപ്പൊതിയരുത്. ഒന്നരമണിക്കൂർ [illegible]

എല്ലാത്തവണയും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. മുറിയുടെ വാതലും ജനാലും എല്ലാം തുറന്നിട്ടു ശുദ്ധവായുവിനു സഞ്ചരിക്കാൻ വഴിനൽകണം. വിയർക്കുന്നതുവരെ രോഗിയെ ഇങ്ങനെ ഇരുത്തണം. ചിലപ്പോൾ രണ്ടു മണിക്കൂറോളം സമയം കഴിഞ്ഞേ രോഗി വിയർക്കയുള്ളൂ. 4—5 മണിക്കൂർവരെ ശയിച്ചും വിയർക്കാതെ കിടക്കുന്നവരുമുണ്ട്. കല്ലും, കയ്യുമെല്ലാം ഇളക്കിയും ഉറക്കെ വായു ധാരാളം ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിയർക്കുന്നതിനെളുപ്പമുണ്ട്. ഓരോ മണിക്കൂറിലും ഓരോ ടംബ്ലർ ശുദ്ധജലം കുടിക്കുകയും വേണം. വിയർത്തു തീർന്നാൽ പിന്നെ കെട്ടഴിച്ചു തുണികളും, ധാരകളും, കമ്പിളികളും, നനഞ്ഞ വസ്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുക്കണം. സ്വേദസ്നാനം ഏറ്റവും കഠിനമായ ചികിത്സയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതു ചെയ്യുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണം. രോഗിക്കു നെഞ്ചിടിപ്പോ തലചുറ്റലോ തലകറക്കമോ മറ്റു വല്ല അസുഖമോ വന്നാൽ ഉടൻ ആവരണം അഴിച്ചു കളഞ്ഞു ഏതെങ്കിലും ശീതീകരണസ്നാനം ചെയ്യണം. വാതരോഗത്തിലും മേദഃപ്രവൃദ്ധിയിലും ഇതു പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാണ്. ഇടവിട്ടിടവിട്ടു തണുപ്പിക്കേണ്ടുന്ന രോഗികൾക്കു തക്കവസരങ്ങളിൽ ഇതു പ്രയോഗിക്കാം.

14. സേചനസ്നാനം: രോഗിയെ ഒരു പാത്രത്തിൽ എഴുന്നേല്പിച്ചു നിർത്തി കഴുത്തു തൊട്ട് താഴെ ഉയരത്തിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക. ഇതു മറ്റു തരം സ്നാനങ്ങൾക്കു ശേഷം ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു കൊള്ളാം. പൊങ്ങൻപനി, മസൂരി മുതലായ പനികളിൽ ഇതു വളരെ ഫലം ചെയ്യും. രോഗിയുടെ ദേഹം തണുത്തിരിക്കയാണെങ്കിൽ ചെറിയ ചൂടോടെ വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതാണു നല്ലത്.

15. ടെകലേസ്സ് സ്നാനം: ഒരു ടെകലേസ്സ് വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹം മുഴുവൻ പൊതിയുന്നതാണ് ടെകലേസ്സ് സ്നാനം. മറ്റു സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്വാൻ സമയമോ സൗകര്യമോ ഇല്ലാത്തപ്പോഴും ഒരു പാത്രത്തിൽ തണുത്ത വെള്ളവും ഒരു തുണിക്കഷണവും എവിടെയും കിട്ടുന്നതാകകൊണ്ട് ഈ സ്നാനം സർവകാലഭേദമെന്നിയെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതു തന്നെയാണ് ഇതിനുള്ള മെച്ചവും.

16. ശിരസ്സ്നാനം: ഒരു വലിയ മൺകുടമെടുത്തു അതിന്റെ ചുവട്ടിലായി ഒരു ചെറിയ ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കി അതു ഒരു തുണിക്കഷണംവച്ചു കൊരുത്തടയ്ക്കുക. ആ ദ്വാരത്തിന്റെ ദ്വാരത്തിൽ സ്വല്പം തുണി പുറത്തേക്കു മതി. ഈ പാത്രം പത്തു പതിനെട്ടടി പൊക്കത്തിൽ കെട്ടിത്തൂക്കിയിട്ടു അതു നിറയെ നല്ലവണ്ണം തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക. ഇതിന്റെ നേരെ അടിയിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ സ്പന്ദനമോ മറ്റോ ഇപ്പോൾ ഉള്ള ഭാഗം വരത്തക്കവിധം ഇരുത്തുക. തുക്കിൽനിന്നു വെള്ളം ഓരോ തുള്ളിയായി അവിടെ വീഴട്ടെ. ഓരോ തുള്ളി വീഴുമ്പോഴും അതു കൂടി ആ ഭാഗം തിരുമ്മുക. ഇതിനെ ധാര മ

ണ്ടിക്കുർവരെ ചെയ്യാം. തദനന്തരം ഒരു മൃദുവായ ബ്രഷ് കൊണ്ടു ഒരു ഭാഗം നിശ്ചയമായും നല്ലപോലെ തിരുമ്മണം. മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിലെല്ലാം ഇതു ചെയ്യരുതു എന്നു പ്രത്യേകമായി ഓർമ്മിക്കയും വേണം.

17. നീന്തിക്കുളി. മലർന്നും, കമിഴ്ന്നും, ചരിഞ്ഞും, വെള്ളത്തിനടിയിൽ മുങ്ങിയും പല തരത്തിൽ നീന്താവുന്നതാണ്. ഇതു ആരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ ജീവരക്ഷണത്തിനുംകൂടി ഉപകരിക്കുന്നതാകയാൽ എല്ലാവരും അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതു ദേഹത്തിനു വ്യായാമവും ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണർച്ചയും ഒരേ സമയം തന്നെ കൊടുക്കുന്നു. "ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ബലക്കുറവിനും, നെഞ്ചിന്റെ വിസ്താരക്കുറവിനും, ഉദര മാംസപേശികൾ വേണ്ടപോലെ പ്രവർത്തിക്കായ്കയാൽ ഉദിതമായ മലബന്ധം ഗ്രഹണി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും നീന്തൽ സാധിഷ്ഠമായ ഒരു വ്യായാമമാകുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർമാർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

18. നയനശ്രവണസ്നാനങ്ങൾ. കണ്ണിലും ചെവിയിലും പീച്ചാംകുഴലിൽ നിന്നു വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് ഉത്തമ സ്നാനം. പക്ഷെ വളരെ ശക്തിയോടുകൂടി തെറിപ്പിക്കരുതെന്നു സദാ ഓർക്കണം. അധികനേരം തെറിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദോഷമില്ല. കാഴ്ചക്കുറവ്, വീക്കം മുതലായ നയനരോഗങ്ങൾക്കും, ചലം പോക്ക, ചെവിക്കായം നോവു മുതലായ ശ്രവണരോഗങ്ങൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്.

19. മൂക്കു കഴുകൽ. പച്ചവെള്ളം മൂക്കിൽകൂടി വലിച്ചുകേററി വായിൽകൂടി കളയുക. ജലദോഷം, മൂക്കു, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു ഏററവും ഫലപ്രദമാണ്. മൂക്കിൽ നിന്നു രക്തം പോകുന്നുവെങ്കിൽ വെള്ളം ഏററവും തണുത്തിരിക്കണം. ആദ്യം ചെറും തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മഞ്ഞുകട്ടയിട്ട വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം.

20. വായ് കഴുകൽ. വായിൽ പച്ചവെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയാൽ പല്ലു്, ഊനിൽനിന്നു രക്തംപോക്കു്, വായ്പ്പുണ്ണു്, മുതലായ രോഗങ്ങൾ പോകും. പച്ചവെള്ളം കവിൾകൊണ്ടു തുപ്പിക്കളയുന്നതു് വായ്നാററത്തിനു കൈകണ്ട പ്രതിവിധിയാണ്.

22. കൈകഴുകൽ. വളരെ പഴകിയുള്ള വ്രണങ്ങൾ നീരു മുതലായവയ്ക്കു സുഖകേടുള്ള ഭാഗം കുളിർവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമായി കാണുന്നു. തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചതിൽ വേദന മാറാത്തപക്ഷം ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം. കൈതണുത്തിരിക്കുന്നതിനു തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കൂടക്കൂടെ മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടു തമ്മിൽ തിരുമ്മുന്നതു നന്നായിരിക്കും. കൈയിലെ പാക്കളും മറുകും മററും വളരെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ധാരാളം സമയം മുക്കിവച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാറുന്നതായി കാണുന്നു. വിരൽ

പ്രാവു മുതലായ വിരൽ രോഗങ്ങളിൽ അസഹ്യം തോന്നാത്ത ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ രോഗമുള്ള ഭാഗം മുക്കിവെക്കുക.

23. ചൂടുവെള്ളത്തിൽകുളി. ചില രോഗികൾ ചിലപ്പോൾ പെട്ടെന്നു ജലദോഷം, തലവേദന, കുളിര, പലതരം വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു കീഴ്പ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം പത്തു മിനിട്ട നേരത്തെ ചൂടുവെള്ളക്കുളികൊണ്ടു മാറും. ചൂടുവെള്ളത്തിന്റെ പിറകെ ഒരു കുടം പച്ചവെള്ളം പുറകെ തലവഴി ധാരയായി ഒഴിച്ചാൽ കുളി കഴിയുമ്പോൾ യാതൊരു ക്ഷീണവും കാണുകയില്ല. വെള്ളത്തിന്റെ ചൂട രോഗിക്കു സുഖമായി തോന്നത്തക്കവണ്ണമെ പാടുള്ളു.

23. ചൂടുവെള്ളപ്രയോഗം. ഒരു കഷണം ഫ്ലാനൽതുണി മൂന്നായി മടക്കി നല്ല ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സ്വല്പനേരം ഇട്ടേക്കുക. ഇതു ഒരു ടൈക്ലോസിന്റെ കോണിൽ വച്ചിട്ട അതിൽ പൊതിഞ്ഞു ഫ്ലാനലിലെ വെള്ളം മുഴുവൻ പോകുന്നതുവരെ പിഴിയുക. പിന്നീട ആ ടൈക്ലോസിൽനിന്നും എടുത്തു ആവശ്യപ്പെട്ട ഭാഗത്തുവച്ചു കട്ടിയുള്ള ഫ്ലാനൽതുണിയുടെ രണ്ടു മടക്കു അതിന്റെ മേൽ വയ്ക്കണം. വയറാണെങ്കിൽ രോഗി അതിന്റെ മേൽ പുതച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഇങ്ങനെ 5 മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പുതുതായി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ഒരു ഫ്ലാനൽ അവിടെ വയ്ക്കുക. ഫ്ലാനൽതുണി മൂന്നു നാലു പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ മാറേണ്ടി വരിക ദുർലഭമാണ. സാധാരണ വേദനയ്ക്കു പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിട്ടിനുള്ളിൽ ആശ്വാസം കിട്ടും. "ഞരമ്പു സംബന്ധമായും ദഹനക്കുറവിനാലും ഉണ്ടാകുന്ന തലവേദനയ്ക്കും വേദനാസഹിതമായ ആർത്തവത്തിലും ഇതു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതായി എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട. വായുമുട്ടൽ, പല്ലു പറിയ്ക്കുമ്പോഴോ ദഹനക്കേടിനാലോ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ച, തലയ്ക്കോ മുഖത്തോ ഉള്ള ഞരമ്പു സംബന്ധമായ വേദന, വ്രണ, മുഖത്തടിപ്പും, മലബന്ധം, മുതലായവയ്ക്കും ഇതു ആശ്വാസം കൊടുക്കുന്ന ഒരു വിദ്യയാണ. ഛർദ്ദി, ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ അരുചി, മുതലായവയിൽ ഇതും, തലയ്ക്കു പിറകിലും ചെള്ളയ്ക്കും പച്ചവെള്ളം ഒഴിപ്പും, കൂടിച്ചേർന്നാൽ അവയെ മാറ്റും. ഇവയെല്ലാം വയറിന്റെ മുന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും മൂടത്തക്ക വലിപ്പമുള്ള ഫ്ലാനൽ ഉപയോഗിക്കണം" [ഡാക്ടർ ടോൾ] ഇതിനു ശേഷം ധൃതിയല്ല വിശ്രമമാണ വേണ്ടതു.

സമാപ്തം.

കേരള സാഹിത്യ
അക്കാദമി